ENCIKLOPEDIJA NARODNIH METODA LEČENJA

akupresura
lečenje sokovima
pčelinji proizvodi
elektroterapija
magnetna terapija
lekovito bilje...

BISERI TRADICIONALNE ISTOČNJAČKE MEDICINE

fa Milet

Naslov originala

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАРОДНЫХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ

СПИКС Санкт-Петербург

1994 ISBN 5-7288-0014-9

Izdavač

"Faimilet"

Za izdavača Ljubiša Miletić

Urednik Zoran Janković

Priredila Senka Trajković

Grafička priprema Ljiljana Đurđević
Zoran Đurđević tel. 011/661756

Štampa Print Graphic trade, Beograd

Tiraž 500

Plasman knjige

Zoran Janković, 011/1779 - 558

UMESTO PREDGOVORA

Povodom izložbe "Zaštita zdravlja - 93" u Ekspocentru u Moskvi па su predstavljeni elektronski medicinski aparati sa osnovnom orijentacijom na lečenje bez medikamenata, moskovski novinar A.M. Podmogiljni izneo je sledeće: "Jednom sam imao priliku da vidim statistiku najrasprostranjenije smrtnosti koja je objavljena pod zaštitom svetske zdravstvene organizacije. Zapanjile su me brojke: od side je umrlo na zemljinoj kugli za godinu dana 40 hiljada ljudi, od lečenja medikamentima - 700 hiljada. Shvatio sam da su u stvari, obe brojke znatno veće, jer u statistiku su ušli samo zvanično registrovani slučajevi. Po mojoj skromnoj proceni proizilazi da skoro milion ljudi strada za jednu godinu od lečenja medikamentima".[1]

Sličnu misao izrekao je V. G. Pašinski u svojoj knjizi "Lečenje biljkama". "Poslednjih godina interesovanje za lečenje lekovitim biljkama znatno je poraslo. Tome umnogome doprinose neželjene pojave i komplikacije u terapiji savremenim sintetičkim sredstvima jakog delovanja. Takozvane medikamentne bolesti su objektivna realnost našeg vremena. Mi smo svedoci para-doksalne situacije u kojoj hirurgija postaje bezopasna, a terapija zbog razvoja farmakologije - sve opasnija".[2]

Navodeći ovakve stavove nimalo ne pretendujemo na nedoumicu o nezamenljivosti savremene medicine u mnogim slučajevima. Namera nam je bila samo da podsetimo, da ne zaboravimo da iskustvo u korišćenju biljnih sredstava u preventivne i lekovite svrhe traje hiljadama godina, da je čovek organski sastavni deo prirode u kojoj biljni svet sa, do sada 500 000 oblika, čini osoovni deo žive supstance na planeti.

Ovome treba dodati tvrdnje naučnika da naša ishrana treba da se sastoji od dve trećine biljnih komponenti, što ima fiziološku osnovanost čovekovog organizma počev od zuba spremnih za grubu mehaničku obradu vlaknaste hrane, pa preko sistema za varenje sa žlezdama koje luče moćne supstance i fermente neophodne za proces apsorbcije.

Istovremeno ne treba zaboraviti da je u mnogim zemljama sveta izražena tendencija najrazličitijih biljnih dijeta, vegetarijanstvo, uzimanje samo sveže biljne hrane što takođe ima svoje nedostatke zbog jednostranosti i jednoličnosti, a као posledicu negativne pojave.

Ipak, panaceja nije pronađena. Na nama je da izaberemo, da se opredelimo, da tragamo za onim što nam se učini značajnim.

Naše opredeljenje za izbor knjige koja je pred Vama bilo je inspirisano namerom da se pregršt iskustava i rezultata naučnih istraživanja, u svom domenu poznatih naučnika kao što su Šakirov, Butejko i drugi, prenese sa velikih ruskih prostora i kod nas. U tom cilju nека poglavlja su znatno izmenjena, posebno poglavlje o lečenju lekovitim biljem iz kojeg su izuzeti svi oni recepti koji se odnose na vegetaciju karakterističnu samo za sibirsko područje. Takođe, svako ко se bavi ubiranjem lekovitog bilja opredeliće se po svom nahođenju kada se radi o "Kalendaru ubiranja lekovitog bilja".

Raznolikost tema i sadržaja ostalih poglavlja, kao što su studija o mumiou, kojeg ima i na našem tržištu, sigurno će zadržati pažnju čitalaca.

Senka Trajković

ENCIKLOPEDIJA

NARODNIH METODA

L E Č E NJ A

Beograd 1999

Deo prvi

NAČINI LEČENJA BEZ MEDIKAMENATA FIZIOTERAPIJA

Načini lečenja bez medikamenata

TERAPIJA SOKOVIMA

(POVRĆE, JAGODIČASTO VOĆE I VOĆE)

Lečenje sokovima od povrća i voća

Svima je znana važnost i korist voća i povrća za organizam čoveka a posebno za bolesnog. "Opširna i duboka ispitivanja koja su se izvodila tokom mnogih godina u svetskim naučnim ustanovama dala su mogućnost naučnicima da sa punom sigurnošću konstatuju da su voće i povrće sami po sebi najvažnije i izuzetno dragocene namirnice u ishrani, a sokovi dobijeni od njih sadrže skoro sve komponente svežeg voća i povrća".*

Postojanje organskih kiselina, biostimulatora, organskih mikroelemenata, mnoštvo soli i vitamina, a takođe i drugih supstanci izaziva reflekse lučenja pljuvačke u usnoj šupljini. Voće i sokovi od voća povećavaju aktivnost fermenata i razmenu materija, a njima je svojstveno i dejstvo opšteg jačanja organizma koje je vezano za varenje i usvajanje hrane. Gore navedeno ukazuje na lekovita svojstva voća i povrća.

Sokovi od voća, jagodičastog voća i povrća

Povrće i voće imaju veliki značaj u našoj ishrani i samim tim za naše zdravlje. Oni su izvori ne samo vitamina i mineralnih soli, već sadrže takođe celulozu, organske kiseline, pektinska jedinjenja, aromatične supstance i etarska ulja. Oni sadrže veliki broj vitamina C, B_1 B_2, B_6, E i A. Sem toga oni imaju lekovito dejstvo u lečnju mnogih bolesti.

Prema sadržaju vitamina, povrće i voće se deli na sledeće grupe:

Prva grupa. Povrće i voće koje daje organizmu čoveka uglavnom vitamin 'C', atakođe i mineralne supstance, šećer, ceiulozu, vitamine A i B_2.

U ovu grupu spadaju paradajz, limun, pomorandže, grejpfrut, kupus (posebno kiseli), ribizla, šumske jagode, paprika, malina, baštenska jagoda, zeleni peršun.

Druga grupa. Povrće i voće koje uglavnom snabdevaju čovekov organi-zam karotinom. Povrće i voće ove grupe snabdevaju organizam mineralnim supstancama, vitaminom C, šećerom, celulozom, vitaminom B_2.

U ovu grupu spadaju mrkva, paradajz, dinja, kajsije, tikva, praziluk, prokola, zelene mahune graška i pasulja, zelen peršuna, crvena paprika.

Treća grupa. Povrće i voće koje sadrži male količine mineralnih supstanci i vitamina koji su rastvorivi u vodi i pozitivno deluju na razmenu materija u organizmu (vitamin C i vitamini grupe B).

U ovu grupu spadaju cvekla, krastavci, celer, glavičasti luk, rotkva, peršun, jabuke, kruške, šljive, trešnje i grožđe.

Pošto je povrće i voće često zaprljano mikrobima, a ponekad i hemijskim supstancama (sredstvima za zaštitu biljaka), prvu obradu treba izvoditi veoma detaljno.

Da bi pripremljeni naprtak sačuvao hranljivu vrednost izvorne sirovine potrebno je:

1. Povrće i voće predviđeno za obradu detaljno pregledati otkidajući pokvareno i uvelo.

2. Detaljno prati povrće i voće ispod mlaza. Posebnu pažnju obratiti na jagodičasto voće koje se veoma zaprlja od zemlje i mikroba koji se u njoj nalaze. Dobro je ove plodove prati četkom.

3. Povrće i voće koje se ne sme obrađivati sa koricom, oprati, a zatim iseći sa njih koricu (tanak sloj) oštrim nerđajućim nožem.

4. Očišćeno povrće brzo oprati da ne bi izgubilo dragocene supstance (očišćeno povrće se ne pere).

5. Voće i povrće predviđeno za pripremu prirodnih sokova prerađivati brzo i neposredno pre pripreme.

Sokove treba priprernati samo od svežeg voća i povrća i odmah piti.

Kako pripremati sokove u kućnim uslovima*

Njih treba praviti samo od svežeg, neoštećenog povrća i voća i odmah piti. Sovjetski naučnici su ustanovili da su sokovi dobijeni centrifugom ili na centrifugalnom sokovniku bolji od sokova dobijenih drugim metodama, npr. pomoću prese. Na centrifugalni način sok se priprema 3-4 puta brže, manje oksidira. Tako u soku od jabuka dobijenom na ovaj način količina flavonoida može biti za tri puta, a antocijanina (supstance pigmenta) za 10 puta više nego u soku dobijenom presovanjem. Sem toga ovako dobijen sok sadrži do 10 procenata tkiva plodova i, ustvari, je biljni nektar. U njega prelazi znatno veliki broj FAS (fiziološki aktivnih supstanci), zbog čega je i korisniji za organizam. Sok treba upotrebiti odmah po pripremanju.

*Ivančenko V.A. Biljke i funkcije. Biologija, 1984./6. M. "Znanje"

Čak i kratkotrajno čuvanje u frižideru ubrzava vrenje i kvarenje proizvoda, mada se njegov ukus ne mora promeniti. Konzervirani sokovi deluju manje aktivno od svežih.

U kojoj količini se mogu piti sokovi?

Sokovi se mogu piti onoliko koliko se piju sa zadovoljstvom, ne prisiljavajući se. Po pravilu za dobijanje vidljivih rezultata potrebno je piti u najmanjoj meri 600 ml. dnevno.

Potrebno je imati u vidu da što više pijemo sokova time brže postižemo željene rezultate.

Kako se možemo sačuvati od uticaja hemijskih supstanci koje se koriste u poljoprivredi?

Utvrđeno je da se hemijske supstance koje se primenjuju u poljoprivredi protiv štetočina sakupljaju u celulozi i da otrovi ne utiču na enzime, atome i molekule povrća i voća.

Dobro je poznato da se nepostojanje pravilnog odnosa u prirodnim jeftinim namirnicama nalazi u direktnoj zavisnosti od odgovarajućeg nedostatka ili nepostojanja elemenata u tlu na kojem su rasle.

Drobljenjem povrća oslobađaju se elementi iz celuloze, cedeći sok otrovne supstance ostaju vezane u celulozi. Ovakav sok sadrži sve enzime, atome i molekule elemenata koji ulaze u sastav voća i povrća i oslobođen je od hemikalija.

Na taj način našli smo odgovor na pitanje kako da se sačuvamo od uticaja otrovnih hemijskih supstanci koje se tako mnogo upotrebljavaju u čitavom svetu. Razume se, upotrebom salata ne možemo se odbraniti od hemikalija. U tom slučaju treba nastojati da se kupuju namirnice koje nisu prskane hemikalijama ili upotrebljavati one koje smo sami uzgajili.

SOKOVI OD POVRĆA

Sok od prokolice

Smesa soka od prokolice sa sokom od mrkve, salate i mahuna daje spoj elemenata koji pomaže da se uspostave funkcije pankreasa. Utvrđeno je da su ovi sokovi izuzetno korisni kod dijabetesa.

Ipak oni donose korist samo u slučajevima kada se koncentrovani skrob i šećer isključuju iz ishrane a creva redovno čiste od taloga klizmom.

Sok od kupusa

Upotrebom soka od kupusa začuđujuće brzo zarasta čir na duodenumu (dvanaestopalačnom crevu). Jedina neprijatnost je često stvaranje gasova. Sa istim uspehom može se upotrebljavati sok od mrkve koji je znatno ukusniji.

Sok od kupusa ima izuzetno dejstvo čišćenja i smanjivanja telesne težine. Stvaranje gasova u crevima objašnjava se time što sok od kupusa razlaže sakupljene u crevima produkte truljenja hemijskom reakcijom. Klizme pomažu odstranjivanje kako gasova tako i produkata truljenja koji izazivaju gasove.

Ako se posle uzimanja soka od kupusa stvaraju veće količine gasova ili se osećaju smetnje, onda je to posledica velikog toksičnog stanja u crevima.

U tom slučaju preporučuje se pre upotrebe veće količine ovog soka očistiti creva uzimajući svakodnevno sok od mrkve ili smesu sokova od mrkve i spanaća u toku dve ili tri nedelje uz svakodnevno čišćenje klizmom.

Primećeno je da kada je organizam u stanju da primi sok od kupusa ovaj deluje kao idealno sredstvo za čišćenje, posebno kod gojaznosti.

Smesa sokova od mrkve i kupusa stvara izuzetan izvor vitamina 'C' kao sredstvo za čišćenje, a posebno kod infekcije desni koja izaziva paradentozu.

Sok od kupusa je veoma efikasan i primenjuje se kod otoka i opstipacije (zatvora). Pošto je opstipacija osnovni uzrok osipa kože on nestaje upotrebom ovog soka.

Dodavanje soli kupusu ne samo da uništava njegovu dragocenost nego je i štetno.

Sok od kupusa upotrebljava se kod hroničnog gastritisa, posebno pri smanjenoj kiselosti, čira želuca i duodenuma, bolesti jetre i slezine, kod gojaznosti.

Uzima se 1 - 2 čaše, dva do tri puta dnevno, jedan sat pre jela.

Sok od krompira

Sirovi krompir sadrži lako usvojivi šećer koji se prilikom kuvanja pretvara u skrob. Osobe koje pate od venerićnih bolesti i osobe sklone polnom uzbuđenju ne treba da jedu krompir.

Sok od svežeg krompira dobro čisti čitav organizam. U sastavu sa sokom od mrkve i sokom od celera veoma dobro pomaže kod poremećaja varenja, nervnih oštećenja - npr. kod išijasa, kao i kod gušavosti. U ovim slučajevima svakodnevna upotreba 500 gr. soka od mrkve, krastavca, cvekle i krompira veoma često daje pozitivne rezultate u kratkom roku, pod uslovom da se isključe iz ishrane sve mesne namirnice.

Sok od limuna

Limun je veoma bogat mineralnim solima, a posebno vitaminom 'C' i limunskom kiselinom, zato je njegova primena veoma važna za organizam. On ima jako antimikrobno i antiseptičko dejstvo. Tako se, npr. u južnom Egiptu gde su rasprostranjene škorpije, seosko stanovništvo često podvrgava njihovom ujedu, a zatim jednostavno uzimaju limun, seku ga na polovine od kojih jednu stavljaju na mesto ujeda a drugu sisaju i sve prolazi.

Sok od limuna se koristi kod ateroskleroze, bolesti želudačno-stomačnog trakta, kamena u mokraćnim kanalima, poremećaja metabolizma, hemoroida, groznice. Ovaj sok se može piti dodavanjem u sok od polovine limuna u pola čaše tople vode 2 - 3 puta dnevno. Sok od limuna se dodaje u salate od svežeg povrća bez dodavanja kuhinjske soli.

Sok od limuna razblažen u vodi (0,5 limuna na 0,5 čaše tople vode) koristan je za ispiranje kod angine, upalnih procesa sluzokože usta i ždrela. Takođe se ovaj sok koristi kao lek za spoljnu upotrebu kod gljivičnih obolenja kože.

Kod kamena žučne kese pije se 10-12 čaša i oko 1,5 l. smese sokova od mrkve, cvekle i krastavca dnevno. Za dan-dva počinju napadi jakog bola od po 10-15 minuta. Posle 6-7 dana nastupaju krize jakog bola, zatim se bol smanjuj9 i ubrzo prolazi, a kamen nestaje. Kod veoma jakih bolova treba se obratiti lekaru radi uzimanja analgetskih lekova.

Sok od lucerke

Jedna od najbogatijih hlorofilom biljaka jeste lucerka. Upotreba lucerke u ishrani daje čoveku zdravlje, snagu i energiju do duboke starosti, a pri tom je otpornost organizma na infekcije fenomenalna.

Sok od sveže lucerke je veoma jak i zato ga je bolje piti u smesi sa sokom od mrkve. U tom slučaju korist koju daju ovi sokovi pojedinačno povećava se. Ističemo da ovakva kombinacija dobro pomaže kod većine srčanih obolenja, kao i kod bolesti arterija.

Hlorofil dobro pomaže kod poremećaja disajnog sistema, posebno kod pluća i šupljina u lobanji. Uzrok zaraze šupljina i bolova, a takođe bronhi-jalna i astmatična stanja uključujući i polensku kijavicu jeste sluz.

Sok od mrkve, lucerke i loćike (vrsta salate) dopunjava neophodnim supstancama ishranu korena kose. Svakodnevno uzimanje smese ovog soka (0,5 l.) u znatnoj meri će poboljšati rast kose.

Sok od sveže mrkve

Zavisno od stanja čoveka sok od sveže mrkve može se piti od 0,5 do 3-4l dnevno. Ovaj sok pomaže da se sav organizam dovede u normalno stanje. On je najbogatiji izvor vitamina 'A' kojeg organizam brzo apsorbuje. U ovom soku nalaze se u velikoj količini vitmini 'B', 'C', 'D', 'E', 'K'. Sok od mrkve poboljšava apetit, varenje hrane i strukturu zuba.

Majke koje doje decu radi poboljšanja kvaliteta mleka treba da piju svakodnevno puno soka od mrkve.

Sveži sok od mrkve je prirodni rastvarač kod bolesti čira i raka. On povećava otpornost na infekcije, povećava otpornost žlezda i šupljina lobanje i disajnih organa. Ovaj sok štiti nervni sistem i nema sebi ravnog u povećanju energije i snage.

Suva koža, dermatitis, (upala kože) i druga kožna obolenja takođe se javljaju kao posledica nedostatka u organizmu onih elemenata ishrane koji se nalaze u svežoj mrkvi. Ovo se takođe odnosi na bolesti očiju kao što su infekcije, konjuktivitis itd.

Kao sredstvo borbe protiv čira i tvorevina raka sok od sveže mrkve je čudo našega veka. Ipak, potrebno je da bude pripremljen pravilno (dobro isceđen iz celuloze) i da svaka hrana koja sadrži koncentrovani šećer, skrob i bilo koje brašno žitarica bude potpuno isključena.

Ovaj sok naročito dobro hrani OPTIČKI sistem. Nije manje efikasan sveži sok od mrkve u lečenju čira i raka. Tkivo oslabljeno od 'gladovanja' ćelija a koje se zove čir ili tvorevina raka, može se vratiti u znatno zdravije stanje uz primenu soka od mrkve.

Sok od krastavaca

Krastavci su sigurno najbolje diuretičko sredstvo. Pored toga krastavci imaju i druge dragocene osobine kao što je pospešivanje rasta kose, a takođe jačaju krvne sudove i srce.

Krastavci sadrže više od 40% kalijuma, 10% natrijuma, 7,5% kalcijuma, 20% fosfora, 4,7% hlora.

Dodavanje soka od krastavca soku od mrkve veoma blagotvorno deluje kod reumatskih obolenja, koja se javljaju kao posledica mokraćne kiseline u organizmu. Uz dodatak ovakvoj smesi izvesne količine soka od cvekle ubrzava se ukupni proces delovanja.

Sadržaj kalijuma u krastavcima čini ga veoma dragocenim kod visokog i niskog krvnog pritiska.

Sok od krastavaca pomaže kod lošeg stanja zuba i desni, kao i kod paradentoze.

Našim noktima i kosi posebno je potreban spoj elemenata koji se nalazi u svežem soku od krastavaca radi sprečavanja pucanja i opadanja kose.

Sok je koristan i kao profilaksa prenapregnutih miokarda. On umiruje i jača nervni sistem, sprečava aterosklerozu i poboljšava pamćenje. Uzima se do 100ml čistog soka. Njegovo delovanje se pojačava kombinacijom sa drugim sokovima, npr. od ribizle, jabuke, grejpfruta (2:2:1:1) ili od paradajza.

Sok od maslačka

Ovaj sok je jedan od najdragocenijih tonika i sredstava za jačanje. On je neophodan za neutralizaciju suvišne kiselosti i za normalizaciju baznog sastava organizma. Sveži sok od maslačka dobijen od listova i korena u spoju sa sokom od mrkve i listova repe pomaže kod bolesti kičme i dru.gih bolesti kostiju, a takođe daje čvrstinu zubima, sprečavajući samim tim para-dentozu i njihovo kvarenje.

Sok od paprike (zelene)

Ovaj sok sadrži izobilje silicijuma neophodnog noktima i kosi, a takođe potpomaže rad lojnih žlezda i žučnog kanala.

U sastavu sa sokom od mrkve (od 25-60%) daje izvanredne rezultate u čišćenju kože od pega.

Osobe koje pate od gasova u stomaku, od kolika, spazma creva dobijaju veliko olakšanje upotrebom 50ml ovog soka svakodnevno.

Sok od peršuna

Peršun je zelen, a njegov sok jedan od najjače delujućih sokova zato ga nikada ne treba piti posebno više od 30-60ml. Bolje je tu količinu pomešati sa sokom od mrkve, salate, spanaća ili celera.

Sveži sok od peršuna ima svojstva neophodna za razmenu kiselina i održavanje normalne funkcije nadbubrežne i štitne žlezde. Elementi koje on sadrži nalaze se u takvom međusobnom odnosu koji doprinose jačanju krvnih sudova, posebno kapilara i arterija.

Ovaj sok je odlično sredstvo kod obolenja urinarno-polnog trakta i veoma pomaže kod postojanja kamena u bubrezima i žučnoj kesi, mokraćnoj bešici, kod nefritisa, kada se nalaze belančevine u mokraći i kod drugih bolesti bubrega. Uspešno se koristi i kod vodene bolesti.

Takođe je koristan i kod obolenja očiju i očnog nerva, kod pojave gnojavosti rožnjače oka, katarakte, konjuktivitisa. Mlitavost zenice na svim etapama efikasno se leči uzimanjem svežeg soka od peršuna pomešanog sa sokom od mrkve, celera i loćike (endivije).

Sok od peršuna u kombinaciji sa sokom od cvekle uspešno se primenjuje kod bolnih menstruacija. Spazam izazvan menstrualnim poremećajima veoma često sasvim nestaje pri redovnom uzimanju ovog soka. Uz to se iz ishrane izuzimaju skrob, šećer i meso.

Sok se uzima zajedno sa sokom od mrkve 1: 3 kada treba brzo ojačati

vid oslabljen napornim radom očiju. Ovaj sok takođe poboljšava disanje i rad srca. Ne treba ga piti kod upale bubrega. Koristi se i kod visokog krvnog pritiska.

Količina soka od peršuna za jednu upotrebu ne sme prelaziti jednu supenu kašiku.

Sok od rotkve

Ovaj sok se dobija od listova i korena i nikada ga ne treba piti posebno jer izaziva jaku reakciju.

U spoju sa sokom od mrkve on pomaže da se obnovi sluzokoža organizma. On je veoma efikasan kada se uzima 1 sat nakon uzimanja soka od hrena. Ovaj sok umiruje, isceljuje i čisti organizam od sluzi koju je rastvorio sokod hrena.

Sem toga on pomaže obnavljanju sluzokože.

Obično u većini slučajeva nije potrebno otklanjati sluz operacijom. Operacijom se otkianja određena količina sluzi, a postoperativni period kao rezultat biće negativan.

U tom cilju bolje je iskoristiti sok od hrena i limuna koji daje odličan rezultat. Uzrok stvaranja sluzi je prekomerna upotreba mleka i mlečnih proizvoda, koncentrovanog skroba, hleba i prekrupe,

Sok od repe

Nijedno povrće ne sadrži tako visok procenat kalcijuma kao list repe.

Zato je ovaj sok izuzetna hrana za decu i lica koja pate od omekšanosti zubai kostiju.

Mešanjem soka od lista repe sa sokom od mrkve i maslačka dobijamo jedno od najefikasnijih sredstava za jačanje zuba i svih ostalih koštanih tkiva u organizmu.

Sadržaj kalijuma u listu repe je tako visok da daje ovom soku svojstvo povećanja baznog sastava organizma, posebno ako se ovaj sok pomeša sa sokom od mrkve i celera. Zato je on izvrsno sredstvo za smanjivanje kiselosti. List repe sadrži veliki procenat natrijuma i gvožđa.

Sok od cvekle

Sok od cvekle je najdragoceniji sok za stvaranje crvenih krvnih zrnaca i za poboljšanje krvi uopšte.

Za žene je on izuzetno koristan ako se pije najmanje 0,5l. dnevno pomešan sa sokom od mrkve.

Sam sok od cvekle u količini od jedne vinske čaše može izazvati reakciju čišćenja, a takođe i malu nesvesticu ili mučninu. Iskustvo je pokazalo da je bolje u početku piti smesu u kojoj preovladava sok od mrkve, a zatim postepeno povećavati količinu soka od cvekle dok organizam bolje ne podnese njegovo očišćavajuće korisno delovanje. Obično je dovoljno uzimati 1-1,5 čašu ovog soka dva puta dnevno.

U toku menstrualnog poremećaja sok od cvekle je veoma koristan, posebno ako se u tom periodu sok pije u malim količinama, najviše 50-100ml. dva do tri puta dnevno.

U toku klimaksa ovakav postupak daje mnogo veći konstantni efekat nego lekovi od sintetičkih hormona.

Najpozitivnije delovanje ovog soka je to što sadrži više od 50% natrijuma i samo 5% kalcijuma. Ovakav odnos je dragocen radi podrške rastvorivosti kalcijuma kada se usled upotrebe kuvane hrane u organizmu sakuplja neorganski kalcijum u krvnim sudovima, npr. kod proširenosti vena ili njihovog otvrdnjavanja, kod zgrušavanja krvi i drugih poremećaja rada srca.

Sadržaj kalcijuma u crvenoj cvekli obezbeđuje opštu ishranu za sve fiziološke funkcije organizma, a sadržaj hlora je izuzetno organsko sredstvo za čišćenje jetre, bubrega i žučne kese, koje takođe stimuliše rad limfnog sistema čitavog organizma.

Smesa soka od mrkve i cvekle je najbolji prirodni graditelj ćelija krvi, posebno crvenih krvnih zrnca.

On stimuliše stvaranje eritrocita, poboljšava pamćenje posebno kod ateroskleroze, širi krvne sudove. Kod hipertonije on je jedno od najboljih prirodnih sredstava. Nezamenljiv je kod malokrvnosti, poboljšava opšte stanje organizma.

Ovaj sok jača nervni sistem kod neuroza i nesanice,

Sok je bolje ostaviti na nekoliko sati u frižideru, skinuti penu i upotrebljavati u smesi sa sokom mrkve u odnosu 1:4. Mađarski naučnici smatraju da poboljšanje stanja bolesnika koji boluju od malignih tumora može dati upravo ovaj sveži sok. Oni savetuju da se sok od cvekle uzima najviše 100 ml. dnevno.

Sok od celera

Suvo vrelo vreme lakše se podnosi ako se ujutru popije čašica svežeg soka od celera, a isto toliko danju između uzimanja obroka. On normalizuje temperaturu tela i mi se osećamo lepo.

Smeša soka od celera sa drugim sokovima izuzetno je korisna i daje fenomenalne rezultate kod avitaminoze i drugih bolesti.

Kod poremećaja nerava koji se pojavljuju kao rezultat degeneracije omotača nerava upotreba soka od mrkve i celera potpomaže njihovo obnavljanje.

Ako u hrani koja se uzima nema dovoljno sumpora, gvožđa i kalcijuma ili pak, postoji velika količina tih elemenata ali su oni u lišenom životne snage neorganskom obliku, onda se mogu izazvati poremećaji kao što su astma, reumatizam, hemoroidi i sl.

Ovaj sok povećava tonus, poboljšava apetit, diuretički i laksativni efekat. On se posebno preporučuje ugojenim osobama sa poremećenom razme-nom materija i osobama koje se brzo zamaraju. Sok sadrži vitamine 'C', 'B/, 'B_2', 'PP'. Za profilaksu dovoljno je uzimati 1-2 kafene kašičice tri puta dnevno 1/2 sata pre jela, svega do 10ml na dan. Preporučuju se smese sokova mrkve, cvekle, celera u odnosu 8:3:5, mrkve, kupusa, celera 1:4:5, mrkve, celera, rotkve 8:5:3.

Sok od viline metle (šparoge) (Asparagus officinalis)

Sok od viiine metle je veoma efikasan kao diuretičko sredstvo, posebno sa sokom od mrkve, pošto ne može imati jaku reakciju na bubrege ako se pije posebno.

Ovaj sok je veoma efikasan kod bolesti bubrega i žlezda. Kod malokrv-nosti i dijabetesa ovaj sok je koristan zajedno sa drugim sokovima i služi za lečenje tih bolesti.

Pošto ovaj sok doprinosi raspadanju kristala oksalne kiseline u bubrezima i u čitavom abdomenu, veoma je koristan kod reumatizma, neuritisa i sl. Uzrok reumatizma su, naravno, produkti varenja koji se dobijaju upotrebom mesa i mesnih proizvoda koji stvaraju velike količine mokraćne kiseline. Konstantna upotreba namirnica životinjskog porekla opterećuje bubrege i druge organe lučenja, a kao rezultat sve manja količina mokraćne kiseline se izdvaja iz organizma i, naravno, njenu veću količinu apsorbuju mišići.

Kao posledica toga javlja se reumatizam.

Takvo stanje je jedan od uzroka bolesti prostate. U takvim slučajevima sok od viline metle zajedno sa sokovima od krastavca i mrkve dobro pomaže.

Sok od mahuna

Ovaj sok je posebno koristan dijabetičarima. Dijabetes je bolest izazvana nepravilnom ishranom, i to upravo prekomernom upotrebom koncentrovanog skroba i šećera.

Dokazano je da injekcije insulina nisu sredstvo za lečenje ove bolesti. Dijabetes nije nasledna bolest, ona se može izazvati upotrebom velike količine ugljenih hidrata.

Utvrđeno je da sok mahuna i prokolice sadrži elemente koji obezbeđuju normalno lučenje insulina za sadržaj organa za varenje.

Sok od paradajza

Sveži sok od paradajza je jedan od najkorisnijih sokova koji ima alkalnu reakciju, pod uslovom ako se pri tom ne uzimaju koncentrovani šećer i skrob, u suprotnom, reakcija će biti kisela.

Paradajz sadrži dovoljno visok procenat limunske i jabučne kiseline, a takođe i izvestan procenat oksalne kiseline. Sve ove kiseline su korisne i neophodne u procesima razmene materija, ako se nalaze u organskom obliku. Ako se paradajz kuva ili konzervira onda ove kiseline postaju neorganske i kao takve štetne za organizam. U nekim slučajevima stvaranje kamena u bubrezima i mokraćnom kanalu je direktna posledica upotrebe kuvanog ili konzerviranog paradajza, posebno sa skrobom ili šećerom.

Ovaj sok dobro stimuliše stvaranje želudačnog soka, poboljšava rad srca. Uzimanjem čaše soka obezbeđujemo polovinu dnevne potrebe za vitaminima 'A' i 'C'. Ovaj sok se često koristi u smesi sa sokom od jabuke, tikvice i limuna (2:4:2:1), posebno pri skidanju kilograma.

Sok od hrena

Sok od hrena se ne koristi pošto su u takvom obliku etarska ulja veoma jaka i zato se preporučuje upotreba hrena u obliku kašice uz dodavanje soka limuna dva puta dnevno po pola kafene kašičice.

Takva smeša pomaže razlaganje sluzi u mestima u kojima se sakuplja bez oštećenja sluzokože.

Sem toga kašica od hrena sa limunom je jako diuretičko sredstvo, posebno dragoceno kod otoka i vodene bolesti.

Po pravilu najzadovoljavajućl rezultati postižu se upotrebom kašice hrena sa limunom u odnosu 2-3 limuna (sok) i 150 gr. hrena.

,

Sok od cikorije - endivije

Cikorija ima hranljive supstance koje su konstantno neophodne našem optičkom sistemu. Dodajući ovom soku sok od mrkve, peršuna i celera snabdevamo mišićni sistem očiju, koji daje začuđujuće rezultate u ispravljanju defekata vida.

250-300 ml smese ovakvog soka svakodnevno često obnavlja vid do normalnog u toku nekoliko nedelja i u mnogim slučajevima otklanja potrebu za noš9nj9m naočara.

Sok od štavlja (konjsko zelje (Rumex))

Sok od štavlja izuzetno pomaže kod aktiviranja lenjih creva. Ovo povrće je bogato oksalatom kalijuma koji je dragocen za organizam u njegovom organskom obliku. Nikada ne treba upotrebljavati kuvan štavalj.

Štavalj sadrži posebno veliku količinu gvožđa i magnezijuma koji su konstantno neophodni krvi, i ogromnu količinu elementa za čišćenje - fosfora, magnezijuma, silicijuma, sumpora koji su neophodni svim delovima organizma od glave do peta.

Ukupnost ovih elemenata čini sok od štavlja veoma dragocenim za ishranu svih žlezda tela.

Smesa sokova od mrkve, cvekle, i krastavaca

Kamen i pesak u žučnoj kesi i u bubrezima javljaju se kao prirodan rezultat nemogućnosti organizma da izbaci nakupljeni kalcijum, koji se obrazovao kao posledica upotrebe koncentrovanog skroba i šećera.

Sok od jednog limuna u smesi sa 0,5 čaš9 tople vode nekoliko puta dnevno i 0,5 čaše smese soka od mrkve, žumenice i krastavca (3-4 puta dnevno) pomaže u nestajanju kamena i peska u bubrezima u toku nekoliko dana ili nedelja (zavisno od dimenzija i količine kamenja).

Navešćemo samo jedan od mnogobrojnih primera: muškarac od oko 40 godina patio je 20 godina od čestih oštrih bolova. Lekari su konstatovali kamen u žučnoj kesi što je i potvrđeno rendegenskim snimkom. Samo je njegov strah od operacije ostavio njegovu žučnu kesu tamo gde ona mora da bude.

Saznavši o uspesima terapije sa sokovima i pročitavši jedno od starih izdanja doktora Vokera obratio se autoru. Ovaj mu je rekao da brzo lečenje sokovima može izazvati oštrije bolove od onih koje je imao ranije, da će oni trajati od nekoliko minuta do jednog sata a zatim posle rastvaranja kalcijuma sasvim nestati. On je počeo da pije 10-12 čaša tople vode dodajućl sok od jednog limuna u svaku čašu vode i oko 1,5 l. smese sokova od mrkve,

cvekle i krastavca u toku dana. Sledećeg dana počeli su napadi užasnog bola po 10-15 minuta svaki. Pred kraj nedelje nastupila je kriza u toku koje se valjao po podu od najjačih bolova. Odjednom bol je uminuo i ubrzo pošto je kamenje izašlo izazvalo je reakciju u obliku prljavštine u mokraći. Te noći on je postao potpuno drugi čovek, osećajući se za 20 godina mlađe i čudeći se jednostavnosti čudotvornog delovanja prirode.

Smesa sokova od mrkve, cvekle i krastavca daje nam izuzetno sredstvo za isceljujuće čišćenje žučne kese, jetre, a takođe prostate i drugih polnih žlezda.

U to vreme neophodno je uzdržavati se, bar neko vreme, od upotrebe koncentrovanog šećera i skroba, kao i mesa da bi se dala mogućnost organizmu da pređe u normatno stanje.

2. VOĆE I JAGODIČASTO VOĆE

Poznato je da su lekovita dejstva biljaka uslovljena mnogim faktorima. Znanje o lekovitim svojstvima ove ili one biljke omogućava da se ono iskoristi u lečnju određene bolesti.

Od ogromnog broja biljaka - iscelitelja opisaćemo lekovite osobine samo nekih. To je voće i jagodičasto voće.

Jestive biljke razlikuju se od nejestivih po tome što ne sadrže otrovne i jako delujuće supstance (od kojih mnoge nalaze primenu u medicini).

Jestive biljke su osnovni izvor ugljenih hidrata, posebno dragocenih masti (koje sadrže nezasićene masne kiseline), mnogih vitamina i drugih biološki aktivnih supstanci, kojih nema u hrani životinjskog porekla, koje imaju lekovita i profilaktička svojstva. Dalje se opisuju lekovita svojstva voća, jagodičastog voća i povrća, kao i njihova primena.

Kajsije

Kajsija sadrži 20-27% šećera, organske kiseline, salicinsku, jabučnu, limunsku, provitamin 'A' (karotin), vitamine 'C' i 'B_{12}'. Kajsije su bogate solima kalijuma (305 mg% sadrži se u svežim. plodovima i 1717 mg% u sušenim), gvožđa. Kajsije imaju lekovito dejstvo kod bolesti srca i krvnih sudova, bubrega, kod gojaznosti. Sušene kajsije su i diuretičko sredstvo.

One su bogate fosforom i magnezijumom koji su neophodni organizmu za aktivan rad mozga. Nedavno su naučnici jasno utvrdili njihov pozitivan uticaj na krvne sudove mozga. Kajsije poboljšavaju pamćenje i povećavaju radnu sposobnost mozga, bogate su mikro kalijumom neophodnim za srce, a takođe povećavaju hemoglobin u krvi koji doprinosi otpornosti organizma i pomažu kod anemije.

Lubenice

Lubenice sadrže vitamine C, PP, B_b B_2, karotin, celulozu, pektine, ugljene hidrate, soli kalijuma. One blagotvorno deluju kod bolesti bubrega (i kod kamena), kod bolesti srca i krvnih sudova, uz to i kod povišenog krvnog pritiska, kao i kod atonije crevnog sistema. Lubenice izuzetno utoljuju žeđ prilikom groznice i doprinose izbacivanju otrovnih supstanci iz organizma.

Lubenice su nezamenljivo diuretičko sredstvo kod otoka vezanih za obolenja srca i krvnih sudova, kao i bubrega. Sok od lubenice ne samo da izbacuje iz organizma suvišnu tečnost, nego ga i opskrbljuje lako usvojivim šećerom. Celuloza lubenice pospešuje peristaltiku probavnih organa, ubrzava izbacivanje viška holesterola. Dijetologija smatra da se dnevno može uzimati 2 - 2,5 kg lubenice. Na primer kod postojanja kamena u bubrezima alkalnost mokraće pod uticajem supstanci koje se nalaze u lubenici povećava se, soli prelaze u rastvorivo stanje i izbacuju se zahvaljujućl diuretičkom efektu. U ovakvom slučaju treba nastojati da se ujednačeno uzima lubenica, čaki noću.

Nema bolje hrane za bolesnike od skleroze, kostobolje, artritisa i dijabetesa od lubenice.

Bela repa

Nezasiuženo zaboravljena prehrambena i lekovita biljka. Sadrži do 10% šećera, 2% belančevina, vitamine C, B, i B_2, pektine i služi kao dobar izvor gvožđa za organizam. Sok od bele repe deluje kao sredstvo za iskašlja-vanje. Primenjuje se i kod anemije sa deficitom gvožđa, ateroskleroze, kod upalnih procesa pluća. Sok od bele repe upotrebljava se i spolja kod gnojnih obolenja kože i kod opekotina jer ima izuzetno antimikrobno delovanje zbog prisustvafitoncida.

Grožđe

Grožđe je bilo poznato po svojim visokim lekovitim svojstvima još u Mesopotamiji i Vavilonu pre 5500 godina. U Rusiju je grožđe uvezeno 1613. g. i od tada njegova populamost raste.

Grožđe sadrži kalijum, kalcijum, magnezijum, mangan, kobalt, vitamine C, P, PP, B_b B_6, B_{12}, karotin. Grožđe je bogato i ugljenim hidratima (18-20%), organskim kiselinama (jabukovom, salicinskom, limunskom, ćilibarskom, mravljom i dr.).

Grožđe je efikasan diuretik, laksativno sredstvo i sredstvo za iskašljavanje, korisno kod bolesti bubrega, pluća, jetre, kostobolje i hipertonije, a takođe se upotrebljava i kao sredstvo za opšte jačanje.

Sorte grožđa kao što su Izabela, Muskat, Kabarne, Hamburg imaju izraženo antimikrobno dejstvo.

Sok od grožđa ima tonizirajuće delovanje. Koristan je kod iscrpljenosti nervnog sistema i opšte iscrpljenosti. Bogat je glukozom, ima diuretičko svojstvo, kao i svojstvo sredstva za izazivanje znojenja. Smanjuje sadržaj holesterola u krvi. Ovaj sok se pije jedan sat pre jela tri puta dnevno. Počinje se od polovine čaše soka a pred kraj kursa posle 1-1,5 mesec količina soka dostiže 2 čaše za jednokratno uzimanje. Ne sme se uzimati u većim količi-nama ukoliko postoji sklonost ka dijareji, dijabetesu, gojaznosti, čiru želuca i hroničnoj upali pluća.

Višnja

Nju su upotrebljavali još prvobitni ljudi. Višnju su kultivisali u Kijevskoj Rusiji, odakle se proširila u Suzdaljskoj i Vladimirskoj kneževini, a u Moskvi je poznata od XVII veka.

U SNG višnja posle jabuka zauzima drugo mesto po rasprostranjenosti.

Sadrži glikozu i fruktozu, vitamine C, $B_ь$ PP, karotin, organske kiseline, bakar, kalijum, magnezijum, gvožđe, pektine.

Višnja ima lekovito dejstvo kod malokrvnosti, bolesti pluća, bubrega, kod ateroskleroze, opstipacije. Sok od višnje pogubno deluje na izazivače dizenterije, gnojnih infekcija - stafilokoka i streptokoka.

Sok od nara

Sok od nara je koristan zbog svog delovanja na opšte jačanje organizma, koje je vezano za njegov uticaj na varenje i usvajanje hrane. On je biogeni stimulator koji leči bolesti pankreasa. Upotrebljava se kod malokrvnosti, u slučaju potrebe čišćenja krvi. Pije se po 0,5-1 čaše soka tri puta dnevno 30-40 minuta pre jela. Potrebno je poštovati odgovarajuću dijetu. Kurs lečenja traje 2-4 meseca, zatim treba napraviti pauzu u trajanju od jednog meseca i ponoviti kurs, ali treba imati u vidu da on ima vezivni efekat i može u nekim slučajevima izazvati opstipaciju.

Sok se takcđe uzima kod želudačno-stomačnih poremećaja posle infekcijskih bolesti i posle operacije kao sredstvo za opšte jačanje.

Grejpfrut

Sazrevajući u decembru plodovi grejpfruta izuzetno čuvaju svu svoju dragocenost do jula. Poznati su njegovi visoki hranljivi i lekoviti kvaliteti -poboljšanje varenja, snižavanje krvnog pritiska, normalizacija rada jetre, obnavljanje snaga organizma. Grejpfrut je dostojan saradnik limuna, čak ga

unekoliko i premašuje pošto ima prijatan ukus: treba samo znati da se sva gorčina nalazi u pregradama između delova koje treba otkloniti.

Kod ateroskleroze, hipertonije i zamora uzimati po 0,25 čaše, 20-30 minuta pre jela, a kod nesanice po 0,5 čaše pred spavanje.

Sok se uzima i u slučajevima slabog apetita i kod poremećaja procesa varenja.

Kruška

Kruška je poznata od praistorijskog vremena. Ova kultura se pojavila u drevnoj Grčkoj pre tri hiljade godina. U Rusiju je kruška dospela iz Vizantije, a u Podmoskovlju su počeli da je gaje od XVI veka.

Kruška sadrži vitamine C i B_b šećer, celulozu, organske kiseline. Ima diuretičko i antimikrobno dejstvo, korisna je kod postojanja kamena u bubrezima i kod infekcije mokraćnih puteva.

Dinja

Dinja je bogata šećerom (do 13%), vitaminima - C, PP, karotinom, gvoždem i celulozom. Korisna je kod opstipacije, ateroskleroze, hemoroida, bolesti krvi, bubrega, srca i krvnih sudova.

Postoje podaci o umirujućem (sedativnom) delovanju dinje na centralni nervni sistem.

Vrtna jagoda

Vrtna jagoda poseduje izuzetne hranljive i lekovite osobine. Bila je poznata ljudima kamenog doba. Ali kultura vrtne jagode počela se širiti u Evropi tek od početka XVIII veka, u Rusiji od vremena cara Alekseja Mihailoviča.

Vrtna jagoda sadrži šećer (do 15%), vitamine: C, grupe B, karotin, celulozu, pektine, kobait, gvožđe, kalcijum, fosfor, mangan, limunsku, jabukovu i salicinsku kiselinu. Vrtna jagoda deluje kao faktor na opšte ozdravljenje organizma. Čuveni poznavalac narodne fitoterapije M.A. Nosalj piše: "Kod skleroze, povišenog krvnog pritiska, opstipacije, stomačnih obolenja i dijareje - vrtna jagoda je efikasno sredstvo.

Mnogi oblici starih zapuštenih ekcema, (gnojni ekcemi i ekcemi sa pukotinama, krastama i čirevima neprijatnog mirisa) koji se nisu izlečili raznim skupim sredstvima, uspešno su izlečeni jagodom.

Iz lične prakse i posmatranja dolazim do zaključka da se ona treba i mora jesti tako mnogo da bi treće nedelje toliko dosadila da čovek mora naterati sam sebe da je jede. Dajte je deci, dajte mnogo. Ne žalite novac za nabavku jagoda. Ne smatrajte je za besmislicu ili luksuz, već je smatrajte za neophodnu."

Vrtna jagoda normalizuje poremećenu razmenu materija, pomaže kod bolesti srca, krvnih sudova, želudačno-stomačnog trakta. - čira želuca, upale žučne kesice i kamena u njoj, kod stomačnih infekcija, kod bolesti bubrega, malokrvnosti, Bazedove bolesti jer blagotvorno deluje na razmenu joda u štitnoj žlezdi. Ova jagoda poseduje antlmikrobnu aktivnost u odnosu na uzročnike stomačnih infekcija, streptokoke i viruse gripa.

Ogrozd

Ogrozd ili "severno grožđe" poznat je u Rusiji od XII. veka. Sadrži šešer (do 14%), organske kiseline, pektine, tanin. Lekovitu dragocenost ogrozda povećavaju bakar, gvožđe, fosfor, vitamini grupe B, C, P, i karotin.

Ogrozd ima blagotvomo dejstvo na metabolizam, a takođe je dobro diuretičko i laksativno sredstvo, pomaže kod anemije izazvane deficitom gvožđa.

Maline

Malina sadrži šećera (9-10%), gvožđe, bakar, kalijum, pektine, celulozu, tanin, organske kiseline - jedna od njih je salicinska koja deluje na snižavanje temperature, vitamine C, B_u B_{12}, PP.

Kao lekovito sredstvo malina se koristila još u drevnoj Grčkoj i u Rimu.

Malina je korisna kod malokrvnosti i bolesti želudačno-stomačnog trakta, kod ateroskleroze, bolesti bubrega, hipertonije. Fitonicidi maline su pogubni za stafilokoke, za kvasne i plesne gljivice.

U narodnoj medicini plodovi i sok maline upotrebljavaju se kao sredstvo za izazivanje znojenja i smanjenje temperature kod prehlade i groznice.

Sok od breskve

Sok od breskve uzima se kod poremećaja srčanog ritma, malokrvnosti, bolesti želuca sa smanjenom kiselošću, kod opstipacije. Uzima se po 0,5 čaše soka 15-20 minuta pre jela.

Indikovan je kod alergijskih stanja, dijabetesa, gojaznosti.

Oskoruša

Oskoruša se od najstarijih vremena korisi kao lekovita biljka. U njoj se nalaze vitamini C, P, K, E, karotin, glikoza i fruktoza, organske kiseline, tanin.

Oskoruša je lekovita kod hipertonije, ateroskleroze, poseduje diuretičko delovanje i doprinosi obnavljanju krvi. Sok od oskoruše se u narodnoj medicini koristi kod hemoroida, gastritisa sa smanjenom kiselošću.

Fitonicidi oskoruše su pogubni za stafilokoku, salmonelu, plesne gljivice. Iz oskoruše je izdvojena sorbinska kiselina koja ima baktericidna svojstva i koja se primenjuje u konzervaciji sokova i povrća.

Sveži plodovi i sok od oskoruše primenjuje se kod dizenterije (po 100 gr. plodova uzimati tri puta dnevno 20-30 min. pre jela)

Sok od isceđenih plodova piti po 1/4 čaše 2-3 puta dnevno 30 min. pre jela.

Oskoruša sa crnim plodovima

Poslednjih godina oskoruša sa crnim plodovima stiče sve veću popularnost. I to je pravedno. U njoj se nalaze vitamini C, B_b E, P, PP, karotin, šećer (do 8%) organske kiseline, mangan, bakar, bor, jod, magnezijum, gvožđe.

Oskoruša crnih plodova je efikasna kod hipertonije i ateroskleroze. U klinikamaOmskog medicinskog iznstituta 70 bolesnika sa hipertonijom lečili su sokom od crne oskoruše. Sok je davan po 50 ml. tri puta dnevno u toku 1-1,5 meseca. Kod većine bolesnika (75%) u potpunosti su prestale glavobolje, poboljšao se san, arterijski pritisak krvi spustio se do normale.

Fitoncidi crne oskoruše sprečavaju razvoj stafilokoka i klica dizenterije.

Šljive

Šljive zaslužuju pažnju kao lekovite. One su prirodni hibrid ranke i divlje šljive. One sadrže do 16% šećera, pektine, kalijum, vitamine C, $B_{1(}$ PP, karotin, organske kiseline. Šljive (posebno sušene) imaju izraženo laksativno i diuretičko delovanje, imaju lekoviti uticaj kod ateroskleroze, upale žučne kese, bolesti jetre, srca, bubrega i povišenog krvnog pritiska.

Bundeva

Bundeva je jedno od najboljih diuretičkih sredstava od jestivih biljaka.Ona sadrži soli kalijuma, kalcijuma, magnezijuma, gvožđa, a takođe šećer, vitamine C, $B_{1(}$ B_2, PP, karotin, belančevine, celulozu. Iz bundeve je izdvojena supstanca koja sprečava razvoj klice tuberkuloze. Seme od bundeve je popularno sredstvo protiv glista. Bundeva je posebno korisna kod bolesti srca, bubrega, gojaznosti, hepertonije, opstipacije i upale žučne kesice.

Crna ribizla

Crna ribizla je izuzetno korisna, posle šipuraka zauzima drugo mesto po sadržini vitamina C, (do 300mg%). Ona takođe sadrži vitamine B_b PP, karotin, kalijum, gvožđe, limunsku, jabukovu i druge organske kiseline, pektine, tanin, šećer (do 16%).

Crna ribizla lekovito deluje kod čira želuca, gastritisa sa smanjenom kiselošću, ateroskleroze, bolesti bubrega, poremećaja metabolizma, malokrvnosti.

Fitoncidi crne ribizle su aktivni u odnosu na stafilokoke, gljivice, uzročnike dizenterije i difterije. Vodena tinktura crne ribizle za 10 puta uvećava antimikrobnu aktivnost tetraciklina, penicilina, biomicina i drugih antibfotika. Sok od crne ribizle uništava viruse gripa A_2 i B.

Crna ribizla primetno povećava imunitet. Eksperimentalno crna ribizla je za 5 puta povećala broj preživelih životinja koje su bite zaražene stafilokokom.

Borovnica

Borovnica po sadržaju mangana prevazilazi sve drugo jagodičasto voće, voće i povrće. U njoj su sadržani vitamini C, B_u B_2, karotin, tanin, pektini, šećer (5-6%), jabučna, kininska, ćilibarska i mlečna kiselina.

Borovnica ima široku primenu kod bolesti želudačno-stomačnog trakta, gastritisa želuca sa smanjenom kiselošću, kod stomačnih infekcija, hepatitisa, a takođe i malokrvnosti, kamena u bubrezima, kostobolje, reumatizma, kožnih bolesti. Pošto borovnica poboljšava vid preporučuje se osobama.čija profesija zahteva dobar vid.

Borovnica snižava koncentraciju šećera u krvi i zato je korisna kod dijabetesa. Dugo uzimanje svežih borovnica pomaže kod opstipacije.

Fitoncidi borovnice pogubno deluju na klice dizenterije, stafilokoka, uzročnike difterije i stomačnog tifusa.

Jabuke

Najrasprostranjenija voćka u našoj zemlji je jabuka. Nju čovečanstvo poznaje od najstarijih vremena. Jabuku su poznavali u Egiptu, Palestini, Grčkoj, Rimu. U Rusiji prvi voćnjaci jabuka pojavili su se u Kijevu na teritoriji Kijevsko-Pečorske lavre za vreme Jaroslava Mudrog.

Jabuke sadrže vitamine C, B_b B_2, P, E, karotin, mnogo kalijuma, gvožđa, mangana, kalcijuma, pektina, šećera, organskih kiselina.

Izuzetno su sredstvo protiv skleroze. Efikasne su protiv stomačnih infek-cija, bolesti srca, bubrega, hipertonije, gojaznosti, malokrvnosti, kostobolje,

kamena u bubrezima. U ovom poslednjem slučaju preporučuje se da se pije napitak priprmljen od sušene kore jabuka (1 supena kašika praška od kore na čašu vrele vode). Kisele sorte jabuka preporučuju se kod dijabetesa.

Fitoncidi jabuka aktivni su u odnosu na izazivače dizenterije, stafilokoka, virusa gripa 'A'. Antimikrobna aktivnost ploda povećava se od periferije ka centru.

Lekari preporučuju upotrebu jabuka u periodu posle infarkta.

Sok od jabuka

Ovaj sok dobro učvršćuje sistem srca i krvnih sudova, koristan je za ljude koji se bave umnim radom. Postoji u njemu prilično dosta elemenata koji stvaraju krv. Kod gojaznosti pravi se smesa sokova: od jabuke - 100ml., od dinje - 50ml., od paradjza - 5ml., od limuna 25ml. Koristi se takođe kod avitaminoze i malokrvnosti. U slučajevima ateroskleroze, hipertonije, gojaznosti, bolesti žučne kese uzimati po 0,5 čaše 15-30 min. pre jela. Kisele sorte uzimaju se kod bolesti želuca sa sniženom kiselošću i kod opstipacije.

Neke divlje jestive biljke koje imaju lekovita svojstva

Poznato je mnogo biljaka koje imaju visoka prehrambena i lekovita svojstva, ali u kulturu nisu uvedene. Mogućnosti da se iskoristi flora još nisu iscrpljene. Na primer, samo u Sibiru izbrojano je oko 250 vrsta jestivog bilja ne ubrajajući pečurke i vodene biljke.

To je ogroman izvor prehrambenih i lekovitih resursa.

Navešćemo podatke o nekim jestivim divljim biljkama koje imaju lekovita svojstva.

Iđirot (vodeni božur)

Sadrži askorbinsku kiselinu, smolu, skrob, etarska ulja, (kamfor), tanin. On pojačava sekreciju solne kiseline u želucu, snižava arterijski pritisak (ako je povišen), deluje sedativno i služi kao dobro srdestvo za iskašljavanje.

Iđirot je koristan kod gastritisa sa smanjenom kiselošću, kod bolesti pluća, poremećaja jajnika, kod patološkog klimaksa i kod snižene potencije.

Iđirot se koristi kao aromatični dodatak prilikom pečenja hleba, kao i kod pravljenjavoćnih sokova.

Beli glog

U jestivim plodovima nalaze se flavonoidi, organske kiseline, među njima askorbinska, karotin, pektini, fruktoza, skrob, saponini.

Iz belog gloga dobija se dragoceno sredstvo za srce koje poboljšava rad srčanog mišića. Koristan je kod ateroskleroze, hipertonije, aritmije srca i srčane slabosti.

U ishrani se koriste plodovi belog gloga. Od sušenih samlevenih plodova pomešanih sa maslacem dobija se koristan i ukusan fil za kolače. Plodovi sa lišćem mogu se koristiti za čaj.

Kupina

Plodovi kupine sadrže glukozu, fruktozu, vitamin C, karotin, organske kiseline, tokoferole.

Plodove kupine u nekim zemljama, na primer u Poljskoj koriste kod upale zglobova, bolesti bubrega i mokraćne bešike, kod dijabetesa i kolitisa. Ona takođe poseduje dejstvo opšteg jačanja organizma.

Od plodova kupine sprema se slatko, sirup, voćni sok i fil za kolače. Lišće se može kuvati umesto čaja, a takav napitak je koristan kod bolesti želuca i jetre.

Kalina (šibikovina)

Plodovi sadrže šećer, vitamin C, pektine, organske kiseline, a među njima baldrijanovsku i izobaldrijanovsku kiselinu koje imaju izraženo sedativno dejstvo na centralni nervni sistem. Ovi plodovi takođe imaju diuretičko dejstvo kao i izazivanje znojenja, pojačavaju kontrakcije srca, pomažu kod bolesti želuca.

Plodovi kaline imaju gorkast ukus i mogu izazvati povraćanje, zato ih treba brati posle prvih mrazeva kada gorčina nestaje. Od njih se prave sokovi, slatko, kompoti.

Kopriva

Kopriva sadrži vitamine C, K, B_2, karotin, pantotensku kiselinu, hlorofil, soli gvožđa, kalijuma, kalcijuma, sumpor, šećer, belančevine.

Kopriva povećava zgrušavanje krvi, povećava količinu hemoglobina i eritrocita, smanjuje koncentraciju šećera u krvi, daje diuretički efekat, kao i efekat bržeg zarastanja rana i opšteg jačanja organizma. Korisna je kod krvarenja, anemije, ateroskleroze, bolesti bubrega i mokraćne bešike, jetre i žučne kese, kod hemoroida, tuberkuloze, poremećaja razmene materija u periodu oporavljanja.

Kopriva je dragocena prehrambena namirnica. Od mladih listova sprema se ukusna i hranljiva čorba, kao i salata. Sem toga, lišće se posoljeno koristi, kao što to rade na Kavkazu, u obliku začina za jela od mesa.

Čičak

Koren čička sadrži polisaharide, insulin koji se pretvara u fruktozu u kiseloj sredini, belančevine, etarska ulja, tanin, vitamin C

Čičak deluje kao izazivač znojenja, a takođe i kao diuretik. Ekstrakt iz korena normalizuje sastav krvi, smanjuje u njoj koncentraciju šećera, a njegovi alkaloidi sprečavaju rast malignih tumora.

U hrani se koristi koren biljke koji ima lekovito dejstvo kod kostobolje, reumatizma, upale žučne kese, bolesti želuca.

Koren čička dinsta se na masnoći, peče i koristi za pripremanje predjela, a od mladih se priprema salata.

Medunika

U njoj su otkriveni mangan, soli kalijuma, gvožđa, kalcijuma, vitamin C, karotin, rutin.

Medunika deluje protiv upala, kao diuretik, ubrzava zarastanje rana, stimuliše stvaranje krvi, aktivira delovanje vitamina B_1, reguliše rad žlezda sa unutrašnjim lučenjem.

Medunika se koristi kod bolesti pluća, bubrega, krvi i kao sredstvo za zarastanje rana. Od nje se prave predjela i salate.

Maslačak

Jestivo lišće maslačka sadrži karotin, vitamine C, B_2, holin, nikotinsku kiselinu, kalcijum, kalijum, mangan, gvožde, fosfor.

Maslačak pomaže kod hroničnih bolesti jetre, kamena u žučnoj kesi i u bubrezima, kod ateroskleroze, i kod upalnih procesa bubrega.

Od lišća maslačka sprema se salata (sakuplja se do pojave stabaoceta u maju) prethodno se prelije osoljenom vodom radi otklanjanja gorčine. Od prokuvanih listova priprema se pire.

Nažalost, maslačak ima neprijatnu osobinu - apsorbuje iz izduvnih gasova olovo, što ga čini neupotrebljivim za ishranu ako se sakuplja u blizini puteva i železničkih pruga.

Rusomača (čobanska torbica)

Ova biljka sadrži vitamine C, K, holin, organske kiseline. Rusomača pomaže kod krvarenja, kod bolesti jetre, bubrega, kod poremećaja razmene materija, lenje peristaltike creva i patološkog klimaksa.

U ishrani se može koristiti lišće. Poznavaoci tvrde da su posebno nežnog ukusa mladi izdanci. Od njih se pravi salata, spremaju čorbe, peku se sa mesom. Lišće se može ostavljati i duže soljenjem i sušenjem.

Bor - običan

Igličasto lišće sadrži vitamine C, K, B_2, P, karotin, tanin, organske kiseline, skrob. Pupoljci bora imaju diuretičko dejstvo, a takođe pomažu kod iskašljavanja.

LEČENJE PROIZVODIMA PČELARSTVA

Proizvodi pčelarstva

Čovek se poslednjih godina sve više obraća prirodi i njenim korisnim pojavama, kao, na primer, lekovitim biljkama, raznim korisnim prirodnim namirnicama, među njima i pčelarstva: med, propolis, mleč, polen itd.

Propolis

Još od prastarog doba propolis je poznat kao lekovito sredstvo.

Propolis poseduje antiseptičko, regenerativno i antibakterijsko svojstvo. Zato medicina koristi sledeća biološka i farmakološka dejstva propolisa: baktericidno, antibiotičko, antivirusno, antigljivično, antitoksično. Narodna medicina uveliko koristi ovaj čudotvorni produkt pčelarstva.

Med

Ovaj produkt pčelarstva ima bogat sadržaj glukocida, koji se sa gledišta hemije dele na glikozu, glukocide i ozane.

Sastav meda: fruktoza - 36 %, glikoza 32 %, saharoza - 2 %, disaharid -8 %, voda - 20 %, mineralne soli - 2 %.

Zahvaljujući bogatom sadržaju ugljenih hidrata med predstavlja veoma važnu energetsku namimicu u ishrani. Med treba da upotrebljavaju svi: odrasli, posebno kod velikih fizičkih naprezanja, sportisti, deca u periodu rasta i starije osobe. Sa terapeutske tačke gledišta vrednost meda objašnjava se sa tri faktora: prirodom šećera, prisustvom polena i mleča u medu, uticajem antibiotika iz tela pčele. Med se kao medikament preporučuje ljudima svih doba - od bebe do duboke starosti. Kod ovih poslednjih med se preporučuje kod svih oštrih bolova (trbušni tifus, bolesti disajnih puteva, žutica) za zaslađivanje čaja. Velike doze meda preporučuju se bolesnicima sa srčanim nedostacima. Poznati kardiolozi preporučuju primenu mednih

rastvora sa ubrizgavanjem insulina za stimulaciju miokarda. Med se preporučuje svim ljudima kod kojih sa godinama stari srčani mišić i modifikuje se u većem ili manjem stepenu.

Polen

Analiza ovog produkta je pokazala da on sadrži 27 9l9tnenata: natrijum, kaiijum, nikal, titan, vanadijum, hrom, fosfor, cirkon, berilijum, bor, cink, olovo, srebro, arsen, kalaj, galijum, stroncijum, barijum, uranijum, silicijum, aluminijum, magnezijum, mangan, molibden, bakar, kalcijum, gvožde.

Polen se preporučuje kod fizičke iscrpljenosti, anemije i u periodu oporavka bolesnika. Ipak, pre početka kursa lečenja treba se konsultovati sa lekarom. Neki medicinski stručnjaci upozoravaju da uzimanje velike količine polena može izazvati poremećaj ravnotežg vitamina u organizmu. Zato je posl9 isteka kursa leč9nja potrebno napraviti pauzu. Polen daje dobre rezultate u slučaj9vima depresij9 i impot9ncije. On reguliše funkcije stomaka kod dijareje i opstipacije.

Količina hemoglobina raste vgoma brzo i uvek je izraženo znatno poboljšanje opšteg stanja, a sve to zbog njegovog antianemijskog delovanja.

Mleč

Visoko hranljivi produkt sa visokim sadržajem proteina i vitamina. Mleč povoljno deluje na koštanu srž, uvećava prečnik eritrocita istovremeno sa povećanjem broja retikulocita i količine hemoglobina, a takođe sa promenom sadržine gvožđa u krvi.

U terapeutskoj praksi optimalna doza mleča iznosi 5-10 mg.

Zahvaljujući sadržini proteina, aminokiselina, vitamina, etarskih ulja, ugijenih hidrata i acetil-holina mleč se preporučuje za lečenje neurastenije, anemije, reumatizma, bronhitisa, opadanja kose.

Pčelinji otrov

Pčelinji otrov - je izlučevina otrovnih žlezda pčela. On se luči iz končaste žlezde aparata sa žaokom kod radne pčete. Tim otrovom ona parališe svoje neprijatelje. Apitoksin je, ustvari, žućkasta gusta tečnost kisele reakcije. Ima oštar miris, gorka je i vruća. Neki ljudi loše ili sasvim ne podnose ujed pčele i prinuđeni su datraže medicinsku pomoć.

Hemijski sastav za sada nije u potpunosti proučen. Otrov sadrži masne supstance, belančevine i mikroelemente. Od njega se proizvodi niz medicinskih preparata.

PROPOLIS

Propolis - novo lečenje iz porodice pčela

Svima su poznata čudesna ozdravljujuća svojstva pčelinjeg meda, polena, koji pčele sakupljaju sa biljaka u cvetu, pčelinjeg otrova i mleča. A o propolisu se malo zna.

Poslednjih godina od strane progresivnih naučnika-lekara iz riznice narodne medicine uzeto je novo, neobične efikasnosti lekovito sredstvo -propolis ili pčelinji lepak.

Na drugoj Lenjingradskoj naučnoj konferenciji o primeni produkata pčelarstva u medicini i veterinarstvu naučnici-lekari iz Kazanja, Lenjingrada, Odese, Simferopolja i drugih gradova podneli su 20 referata o čudesnim, poražavajućim po svojoj lekovitoj snazi svojstvima propolisa. Tamo gde nikakva, najvemija medicinska sredstva ne pomažu, preparati sa propolisom su lečili, davali velika olakšanja bolesnicima.

Propolis poseduje najviše baktericidno i antimikrobno dejstvo (sposobnost ubijanja mikroba izazivača bolesti). Ako su u prošlosti lekari - vidari lečili propolisom samo rane i čireve, u sadašnje vreme lekari imajući znanje, laboratorije, sredstva za analizu i sintezu obznanili su dijapazon njegovih lekovitih svojstava i delovanja.

Propolisom se leče sve kožne boiesti, obične rane i rane koje dugo ne zarastaju, kožni čirevi, čir želuca i duodenuma, ginekološke bolesti upalnog karaktera, hemoroidi, kijavica, grip, neuritis, radikolitis (Išijas), tuberkuloza (za4-10 meseci).

I sada pčele živeći u ramnim košnicama, automatski, instiktivno prekrivaju svojim lepkom-propolisom zidove, dno, plafon košnice, zaptivaju njime rupice i pričvršćuju ramove sa saćem uz zidove i plafon košnice. Slučajno dospele insekte u košnicu okivaju i nemajući snage da ih izvuku iz košnice prekrivaju ih slojem lepka a mrtva životinja miš, zmija i sl. godinama leži balsamovana u tom čudesnom sarkofagu bez truljenja i razlaganja.

I, eto, propolis - jedno od čuda iz porodice pčela razumom naših progre-sivnih lekara sigurno ulazi u praksu medicine, lečeći najteže bolesti čoveka i olakšavajući njegove patnje.

Na osnovu materijala druge Lenjingradske konferencije, a takođe i materijala mnogih štampanih izvora sastavljena je beleška o pripremanju najjednostavnijih preparata propolisa i lečenja propolisom. Mast na vazelinu, svinjskoj masti, ribljem ulju i salu (za mazanje i utrljavanje).

10 % mast:

1. Za opekotine i promrzline

2. Za hemoroide

3. Kod kijavice - unošenjem u nos na 15-20 min. tamponom od vate ili štapićem, ili po 2-4 kapi tečnog preparata u svaku nozdrvu 4 puta dnevno.

4. U ginekologiji: kod upalnih procesa - kolpitisa, endocervitisa, kod ranice grlića materice itd. U vaginu se stavlja tampon sa propolisnom mašću da dobro nalegne na površinu ranice. Tampon se uklanja posle 10-12 sati. Lečenje 10-12 dana.

15% mast:

1. Za brzo zarastanje rana, posekotina i ozleda koje dugo ne zarastaju, gnojnih rana i kod modrica od udara.

2. U dermatologiji: kod bubuljica, ospe, gnojavica, kožnog svraba, ranica i čireva sluzokože nosa, usta, upale kapaka.

1. Kod jakih opekotina i promrzlina (posle 10% masti).

20% mast:

1. Kod gljivičnih obolenja

2. Kod ekcema

3. Kod furunkula (potkožni čir), crnog prišta

30-40% mast

1. Kod crvenog vetra (mazanje i utrljavanje)

2. Kod Išijasa i oštećenja perifernog nervnog sistema (ekstremiteta) utrljavati i zagrevati.

PROPOLIS - **PRODUKT PČELARSTVA**

Propolis (od gr. pro + polis) - pčelinji lepak - (zaptivati, lepiti) je lepljiva smolasta supstanca prijatnog mirisa, zelenkasto-braonkaste boje koju sakupljaju i proizvode pčele.

To nije prehrambeni produkt; pčele ga koriste za premazivanje otvora u košnici, za smanjivanje ulazno-izlaznog otvora na košnici, za poliranje ćelija u saću i njihovo učvršćivanje, pokrivaju njime unutrašnjost, što doprinosi boljem čuvanju toplote gnezda, balsamuju štetočine koje dospeju u košnicu. U jesen, pripremajućl se za zimu, pčele ga u velikim koiičinama ostavljaju.

Poreklo i hemijski sastav propolisa nisu sasvim proučeni. Ipak, mnogi tvrde da osnovni deo propolisa pčele sakupljaju sa lepljvih pupoljaka drveća, koji izlučuju smolaste supstance i sa polenskih zma. Sastav pčelinjeg lepka (propolisa nije isti; u proseku on sadrži : smola i balsama oko 55%, etarskih ulja oko 10%, voska oko 30%, polena oko 5%, a sem toga u njegov sastav ulaze i aromatične supstance. Propolis, kao što je gore istaknuto, poseduje visoko antimikrobno dej-stvo, sprečava razvoj procesa

truljenja, uništava mikrobe. Zahvaljujući ovim osobinama on od davnina ima široku primenu u medicini kod lečenja kožnih bolesti, tuberkuloze u obliku propolisne masti ili alkoholnog rastvora. Koristi se i u veterinarstvu u lečenju životinja, a sem toga ima i niz tehnoloških primena, posebno u industriji boja i lakova za izradu laka kojim se prekrivaju površine žičanih muzičkih instrumenata i drvenog posuđa - čaše, kašike, činije; nalazi primenu i pri izradi piastičnih proizvoda.

Propolis se uzima struganjem dletom sa gornjih i bočnih gredica rama. Treba ga sakupljati pregledavši košnicu, jer se za njega lepi velika količina različitog otpada, što je veoma dobra sredina za parazite.

Prilikom sakupljanja propolisa vosak se obavezno odvaja. Propolis treba čuvati u tamnoj prohladnoj prostoriji, a takođe treba uzeti u obzir da prilikom njegovog stajanja dolazi do izvesne promene hemijskog sastava, mada značajnije smanjenje njegovih antimikrobnih delovanja nije otkriveno.Pri smanjivanju temperature (niže od nule) propolis postaje izuzetno krt, otvrdne kao kolofonij. Temperatura topljenja je 65 °C, potpuno se topi u etaru, i slabo u alkoholu.

Priprema kreme

Vazelin ili vazelin sa limunom, lanolin, riblju mast, topljeni maslac i sl. zagrejati do ključanja u emajliranoj posudi, skloniti sa.vatre i dodati sitni narezan propolis. Smesa se neprekidno meša u trajanju od 30 min. na temperaturi od 80 °C i u vrelom stanju cedi se kroz jedan sloj gaze i razliva po teglicama. Mast se čuva nekoliko godina.

Propolis natopljenom maslacu 10% koncentracije

1. Kod čira želuca i dvanaestopalačnog creva uzimati 1 -1,5 sat pre jela po 10-15 gr.(kašičica za kafu). U toku lečnja biti na strogoj dijeti, uzimati usitnjenu hranu da bi se izbegla povreda čira. Lečehje traje 3 – 4 nedelje.Može se takođe uzimati ekstrakt propolisa po 20 kapi u vodi.

2. Kod bolesti pluća, tuberkuloze pluća i upale krajnika 2 - 3 puta dnevno po 10 - 15 gr. propolisa na topljenom maslacu 1 - 1,5 sat pre jela. Lečenje kod tuberkuloze od 4 - 10 meseci. L) toku lečnja koncentraciju povećati sa 10 do 15%.

Priprema propolisa na topljenom maslacu

1 kg. maslaca zagrejati do ključanja, skinuti sa vatre, dodati izrezan propolis 100-150 gr. u zavisnosti od koncentracije i mešati 20 - 30 min. na temperaturi 80°C.

Primena ekstrakta propolisa

Ekstrakt: 20gr. usitnjenog propolisa na 10 ml. 70% alkohola ostaviti da odstoji tri dana na sobnoj temperaturi i s vremena na vreme promućkati flašicu sa sadržajem. Posle tri dana ekstrakt procediti kroz jedan sloj gaze.

Ekstrakt propolisa uzima se kod tuberkuloze (umesto propolisa na maslacu), kod upale krajnika, kod upale srednjeg uha, (ukapa se tri puta dnevno po tri kapi). Kod čira želuca i duodenuma uzima se po 20 kapi u toploj vodi ili mleku 1 -1,5 sat posle jela 2 - 3 puta dnevno.

Samo propolis

1. Za otklanjanje žuljeva: lepinjice od čistog propolisa veličine zrna graška staviti na žulj i zaviti. Posle tri dana skinuti a žulj otseći.

2. Kod gripa i angine: kako kod bolesti tako i preventivno, parčence propolisa veličine zrna graška držati u ustima povremeno prebacujući sa jednog kraja na drugi, noću skloniti iznad desni. Držati 24h.

3. Kod zubobolje: držati parčence propolisa veličine zrna graška pored korena obolelog zuba.

Preparati od propolisa ubijaju izazivače tuberkuloze, difterije, sifilisa, patogenih gljivica, streptokoka, stafilokoka i dr.

Etarsko ulje propolisa po snazi anestetičkog delovanja prevazilazi delovanje kokaina za 5,5 puta, novokaina za 52 puta.

Farmakološki komitet Ministarstva zdravlja SNG ozakonio je primenu propolisa u stomatologiji u obliku 2 - 4% rastvora za lokalnu primenu. Alkoholni rastvor propolisa koristi se kao analgetik prilikom pojave osetljivog dentina (zubne kosti) utrljavanjem vatnim tamponom u trajanju od nekoliko minuta. Anestezija traje 10-15 min., komplikacija nema. Docent Karimov piše: "Propolis ili pčelinji lepak ima široku primenu u medicini i uopšte nije štetan za organizam čoveka. Prilikom unutrašnje primene masti na propolisu konstatuje se opšte poboljšanje, dobro raspoloženje, dobar san i dobar apetit".

PRIMENA PROPOLISA U LEČENJU NEKIH BOLESTI

Lečenje bronhitisa, upale sluzokože nosa i dušnika

Način inhalacije propolisom koji se može koristiti u kućnim uslovima sastoji se u sledećem: 60gr. propolisa i 40gr. voska staviti u aluminijumsku šolju zapremine 300ml., a zatim ovu u drugu veliku posudu sa vrelom vodom. Propolis i vosak se rastope u takvim uslovima, fitoncidi propolisa sa

parom se podižu. Preporučuje se ovakvu inhalaciju izvoditi ujutro i uveče po 10-15 min.

Propolis u lečenju upale vagine i grlića materice

Prilikom lečenja upale vagine i grlića materice koja je izazvana trihomonisom, patogenim gljivicama ili mešovitim bakterijskim infekcijama koristi *se* 3% rastvor propolisa u 96% etil-alkoholu.

Baktericidno dejstvo frakcije etil-alkohola - 3mg/ml hranljive sredine ispitano na "stafilokokus piogenes".

7 -10 dana, preparat se koristi jednom dnevno.

Upala sluzokože usne šupljine

Upala sluzokože usne šupljine veoma je rasprostranjeno obolenje, koje zahteva dugo tečenje. Dobar rezultat dao je novi preparat pripremljen na osnovu propolisa.

Način pripremanja preparata:

50gr. dobro očišćenog i usitnjenog propolisa preliti sa 60ml. 70% etil-alkohola i 20 ml. etra. Ovu smesu ostaviti nekoliko dana u posudi od tamnog stakla, dobro zatvorenu i povremeno promućkati. Posle rastvaranja smesu proceditи kroz gazu, a dobijeni filtrat koristi se kao osnovni preparat za lečenje.

Može se koristiti bez dodatne obrade, ali ako se žele ukloniti tvrde supstance smesu treba ostaviti na još nekoliko dana. Takva tečnost se koristi za pravljenje sledećih preparata:

Filtrat propolisa	50gr.
Med sa 2% mlečom	5gr.
Riblja mast	2gr.

Dobijena smesa se dobro izmeša i sipa u posudu od tamnog stakla. Pre primene preparata sluzokožu koliko je moguće prosušiti. Žuti tanak sloj koji se stvara otporan je u toku 24 sata, postepeno ga pljuvačka rastvara.

Način primene: obolelo mesto detaljno očistiti peroksidom vodonika i prosušiti mlazom toplog vazduha, zatim pincetom naneti nekoliko kapi rastvora preparata dok se ne stvori celoviti tanak sloj. Posle toga obolelo mesto se ponovo suši slabim mlazom toplog vazduha; pri tom alkohol i etar isparavaju. Stvara se tanak sloj koji ima ulogu zaštitnog "zavoja", koji je stabilan u naredna 24 sata. Ovaj postupak se ponavlja svakodnevno u toku 3-4 dana do potpunog izlečenja.

Angina

Najefikasnije sredstvo protiv angine u bilo kom stadijumu - jeste propolis. Brzo pomaže samo propolis visokog kvaliteta; on treba da izazove u ustima osećaj pečenja i malu utrnulost jezika. U svim ostalim slučajevima neoč-išćeni vosak koji se daje kao propolis i ima jak cvetni miris je bezvredan. Za lečenje angine potrebno je polako žvakati posle jela parče propolisa veličine nokta. U toku dana potrebno je pojesti oko 5gr. Ako se uzima propolis angina prolazi za dva dana bez komplikacija, koje su karakteristične za ovu bolest.

Ispiranje vodenim ili alkoholnim rastvorom propolisa

Za pripremu alkoholnog rastvora propolisa (njega uvek treba imati u kućnoj apoteci) treba usitniti lOgr. dobrog propolisa i pomešati ga sa 100ml. alkohola, držati na tamnom mestu (obavezno na sobnoj temperaturi, jer propolis gubi svoje osobine prilikom hlađenja) u trajanju od j'edne nedelje. Ako je potrebno hitno pripremiti rastvor, onda veoma isitnjen propolis pomešati sa alkoholom (1:10), staviti na paru i zagrejati do 40°C, ne više. p'osle toga u toku nekoliko sati povremeno promućkati flašicu sa smesom. Čuvati rastvor propolisa u tamnoj flašici. Za dobijanje vodenog rastvora za ispiranje alkoholni rastvor treba pomešati sa toplom vodom: 10ml. alkoholne smese na 10ml vode. Za malu decu količinu alkoholnog rastvora treba smanjiti do 5ml. Sa tinkturom od propolisa (nekoliko kapi) korisno je u toku bolesti piti čajsamedom.

Upala gornjovilične šupljine

Uzavreti vodu u loncu, dodati 0,5 kašičice 30% tinkture propolisa, uviti se i disati neko vreme iznad lonca.

Lečenje bolesnika sa jakim i hroničnim kolitisom

U lečenju jakog i hroničnog kolitisa koristi se 20% rastvor propolisa u 70% etil-alkoholu. Uzima se po 40 kapi alkoholnog rastvora propolisa u čaši tople vode ili mleka jedan sat pre jela tri puta dnevno. Potrebno je biti na dijeti.Trajanjekursa 20-30 dana.

Lečenje jakih upala srednjeg uha propolisom

Hronična gnojna obolenja srednjeg uha opasna su zbog komplikacija koje izazivaju, pošto mogu dovesti do gubitka sluha.

Za lečenje hroničnih obolenja i jakih upala srednjeg uha koristi se 30% alkoholni rastvor propolisa u 70% alkoholu. Detaljno očistiti uši od gnoja, umetnuti u slušni kanal umočene u rastvor propolisa cevčice od gaze lako ih pritiskajući. Sledećeg dana ponoviti proceduru. Prosečno trajanje lečenja je 10-15 dana (zavisno od težine procesa). Smatra se da je proces uminuo ako je šupljina uha suva i nema lučenja mesec dana po završetku lečenja.

Lečenje nagluvosti propolisom {

Za lečenje nagluvosti koristi se 30-40 % alkoholna tinktura propolisa u smesi sa biljnim uljem (najbolje maslinovo ili od kukuruza) u odnosu 1:4. Mućkanjem smese dobija se ujednačena tečnost - uljano - alkoholna emulzija propolisa.

Pre upotrebe tečnost treba promućkati. Lečenje se izvodi unošenjem u slušni kanal cevčica od gaze, natopljenih emulzijom.

Deci starijoj od 5 godina - svakodnevno uveče u trajanju od 10-12 sati (10-14 procedura), odrasli - svaki drugi dan 36-38 sati (10-12 procedura).

Hronični prostatitis

Propolis ima dobar terapeutski efekat u lečenju hroničnog prostatitisa i otklanja njegove simptome antibakterijskim dejstvom, a takođe i izraženim anestetičkim, protivoupalnim, resorbsujućim i regenerativnim delovanjem

Za lečenje se koristi 'suppositorius' - u obliku svećice od ekstrakta propolisa koji se dobija isparenjem (40gr. propolisa i 200ml. 96% alkohola. 'Svećice' se unose u rektum jednom dnevno u večernjim satima.

Lečenje se satoji od dva do tri kursa u trajanju od po 30 dana sa jednomesečnim intervalom između njih.

Hronični faringitis (upala grla)

Hronična upalna obolenja sluzokože ždrela veoma su rasprostranjena. Bolesnici koji pate od ove hronične bolesti često se žale na suvoću u grlu, grebanje, osećaj stranog tela u ždrelu, na suv kašalj, na sakupljanje lepljive sluzi uz istovremenu suvoću.

Propolis utiče na tok bioloških procesa u tkivima organizma, poseduje antimikrobno, protivupalno i anestetičko dejstvo. Takođe aktivira proces obnavljanja.

Uzimati ekstrakt propolisa u odnosu jedan deo ekstrakta na dva dela glicerina ili ulja i dobro pomešati. Kod hroničnog faringitisa siuzokožu nosa, usta ždrela, prethodno je dobro očistivšl od sluzi, premazati dobijenom

smesom u toku 10-15 dana jednom dnevno. Za jednu aplikaciju potrebno je 2-2,5 gr.

Primena propolisa kod bolesti čira

Propolis se koristi u lečenju čira želuca i duodenuma.

Preporučuje se primena propolisa u dva lekovita oblika - u obliku alkoholnog rastvora i propolisa na ulju. Koristi se 10% alkoholni rastvor na 70% alkoholu.

Za pripremanje propolisa na ulju: 10gr. očišćenog isitnjenog propolisa pomešati sa 10Ogr. zagrejanog na pari nesoljenog maslinovog ulja. Ekstrakt propolisa se dobija zagrevanjem na pari u trajanju 5-10 min. posle čega se filtrira u vrelom stanju kroz jedan sloj gaze stalno mešajući. U toku ovog procesa ne preporučuje se dovoditi propolis do ključanja.

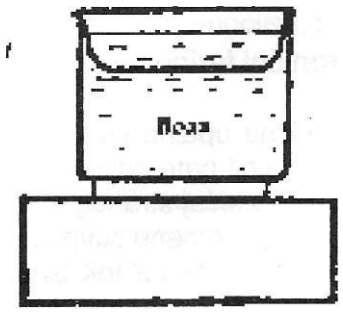
Alkoholni rastvor propolisa uzima se po 15-20 kapi u vodi ili mleku tri puta dnevno 1-1,5 sata pre jela u trajanjjj 18-20 dana. U slučaju potrebe terapiju ponoviti posle 1-2 nedelje.

Potrebno je strogo poštovati dozu: velike doze mogu izazvati slabljenje apetita, smanjenje opšteg tonusa, tromost, povećanje leukocita u krvi.

Propolis na ulju uzima se po 1 kašičicu za kafu u podgrejanom mleku tri puta dnevno 1-1,5 sata pre jela. Trajanje kursa lečenja je isto. Kontraindikovana je upotreba propolisa na ulju kod bolesti jetre.

Način inhaiacije propolisom u kućnim uslovima

Za inhaliranje je potrebno 60gr. propolisa i 40gr. voska staviti u emajliranu činiju zapremine 200-300ml., a potom staviti na lonac sa vodom koja vri. Čim se pojavi para iz činije početi sa inhalacijom po 10-15min. u trajanju od 10-15 dana dva puta dnevno, ujutru i uveče. Dobar rezultat daje ova metoda u lečenju bronhitisa, tuberkuloze, angine, kijavice, gripa, upale grla.



LEČENJE MEDOM Nesanica, neurastenija '

Čaša tople vode sa 1 supenom kašikom meda uveče. Deluje sedativno, izaziva dubok san, reguliše stomačne funkcije. Uz to treba dodati da nema boljeg sredstva za spavanje od meda.

Hipertonija

1 supena kašika meda, 1 supena kašika soka od cvekle, 1 supena kašika soka od mrkve, 1 čaša soka od hrena (izrendani hren prethodno je stajao u vodi 36 sati), sok od jednog limuna. Sve pomešati, uzimati po 1 supenu kašiku dva puta dnevno 1 sat pre jela. Kurs lečenja traje 1,5 mesec.

Iz narodne medicine do nas su došli recepti smeša sa medom, koji se primenjuju u cilju smanijivanja arterijskog pritiska kod hipertonije. Prvi recept: pomešati po jednu čašu soka od mrkve, hrena i meda sa sokom jednog limuna. Čuvati u staklenoj posudi sa zaptivenim poklopcem u prohladnoj prostoriji. Uzimati po 1-2 kaf. kaš. tri puta dnevno 1 sat pre jela ili 2-3 sata posle uzimanja hrane.

Drugi recept: u sadržaj po prvom receptu dodati čašu soka od cvekle. Uzimati po 1 supenu kašiku tri puta dnevno; u odnosu na uzimanje hrane kao u prethodnom receptu. Trajanje lečenja 1,5-2 meseca.

Grip

1 sup.kaš. meda, 1 sup.kaš. šipuraka, 1 sup. kaš. ribizli, 1 sup.kaš. maline preliti sa 10ml. vrele vode. Ostaviti 15 minuta. Piti tri puta dnevno po 0,5 čaše pre jela.

Dobro sredstvo protiv gripa sa izraženim rinitisom jeste smesa od izren-danog belog luka sa prirodnim medom u odnosu 1:1 (uzima se uveče 1 sup. kaš. i zapija toplom vodom).

Želudačno-stomačne bolesti

1 sup.kaš. meda, 1 sup.kaš. runolista preliti sa 250ml vrele vode i ostaviti 30 minuta. Piti po 2 sup.kaš. tri puta dnevno. Pri smanjenoj kiselosti uzimati 2 sata pre jela.

Kolitis ^ - ■■■■•■•*

Alen Kajas (1968) predlaže sledećl recept: 180gr. meda, 50gr. polena i 800ml vode. Rastvoriti med u hladnoj vodii stalno mešajućl dodavati polen. Ostaviti smesu na nekoliko dana na sobnoj temperaturi dok se ne pojave znaci fermentacije.

Uzima se po 1/2-2/3 čaše pre jela. Trajanje lečenja 1-1,5 meseca. Može se uzimati polen u čistom obliku po 1 kaf.kaš.tri puta dnevno. Nema nus-pojava

Za kolitis se još preporučuje uzimanje meda 80-1 OOgr za 24 sata, rastvorenog u jabukovom soku ili u hladnoj vodi tri puta dnevno pre uzimanja hrane. Sem ovog efekta pomaže i u otklanjanju opstipacije.

Upala krajnika

Ispirati usnu šupljinu i grlo rastvorenim u vodi medom; otklanja upalu krajnika, čisti zube i čini ih belim (1 sup.kaš. meda načašu vode).

Neuroza srca, neurastenija, histerija

Kod neuroze srca, neurastenije,histerije uporedo sa poznatim med'ikamentima, široku primenu ima prirodni med. Kod neurastenije S. Mladenov (1976.) preporučuje uzimanje cvetnog meda po 100-120gr. dnevno u toku 1-2 meseca; ujutru i uveče po 30 gr. posle ručka 40-60gr. Pola sata pre spavanja med treba rastvoriti u čaši vode na sobnoj temperaturi. 1 -2 nedelja nakon početka lečenja kod bolesnika počinje da se pojavljuje dubok san, osećanje vedrine i povećana radna sposobnost. U 0,5 čaše prokuvane tople vode rastvoriti 1 kaf.kaš. meda. Piti dva puta dnevno pre jela.

Podmlađivanje lica

1 kaf.kaš. meda, jedno umućeno belance, 2 sup.kaš. brašna. Dobijena masa stavlja se na očlšćenu kožu lica i držl 10 min. Ispira se vodom.

Bolesti jetre

1 kg. meda pomešati sa 1 kg. crne ribizle. Uzimati po 1 kaf.kaš. 30 min. pre jela dok se smesa potroši.

U cilju lečnja, a i preventivno kod bolesti jetre preporučuje se uzimati ujutru (30-50gr), uz dodavanje mleča (1/2 kaf.kaš.), a posle ručka supenu kašiku meda sa 1 kaf.kaš. polena. Efikasno dejstvo ima smesa od 1 kaš. medasajabukovim sokom; uzimati ujutru i uveče.

lšijas, reumatizam • ~

Izrezati u korenu rotkve šupljinu i nasuti je medom. Za 4 sata sok je gotov. Utrljati u obolelo mesto.

Crvenivetar

Parče od prirodne svile crvene boje, veličine dlana isitniti pocepati na sitne parčiće i pomešati sa prirodnim medom, a zatim podeliti na tri dela. Ujutru, 1 sat pre izlaska sunca staviti masu na obolelo mesto i zaviti. Sledećeg jutra ponoviti postupak, a zatim sve do ozdravljenja.

Skleroza

Izrendati na sitnoj trenici luk i ocediti sok. Čašu soka od luka pomešati sa čašom meda i dobro izmešati. Ako se med ušećerio lagano zagrejati na pari. Uzimati po 1 sup. kaš. tri puta dnevno 1 sat pre jela ili za 2-3 sata posle jela. Uzima se i kod ateroskleroze, posebno kod skleroze mozga.

Tuberkuloza

a) Pčelinji lipov med "lOOgr., svinjsku mast 1OOgr., maslac nesoljeni 10Ogr., sok aloje (ili agave) 150gr., какао u prahu 50gr.

Aloju pre rezanja ne zalivati dve nedelje. U emajliranoj posudi rastopiti mast, maslac, med. Kada se sve istopi (ne dozvoliti da ključa) skloniti posudu i dodati ostale komponente. Dobro promešati. Čuvati u staklenoj tegli u hladnjaku. Uzimati po 1 sup.kaš. ove smese rastvorene u vrelom mleku. Piti ujutru i uveče. Uzimati duže vreme. Primenjuje se kod tuberkuloze i kod upornog bronhitisa.

b) Lipov med 1200gr. list aloje sitno iseckan 1 čaša, maslinovog ulja - 100gr., pupoljak breze -25gr., lipovcvet 1Ogr., voda2čaše.

Med istopiti u emajliranoj posudi ne dozvoljavajući da ključa. Dodati u med aloju. Zagrevati 5-10 min., procediti. Kada se med ohladi dodati tinkturu od pupoljaka i lipe. Dobro promešati. Smesu naliti u tamne teglice i u svaku dodati jednake količine maslinovog ulja. Pre upotrebe promućkati. Uzimati po 1 sup.kaš. tri puta dnevno.

Neki korisni **recepti sa medom**

Potrebno je istaći da se efekat meda pojačava u sastavu sa tinkturama i odvarom od podbjela, plodova maline, cveta lipe, kamilice, eukaliptusa i drugih lekovitih biljaka. U nastavku slede tinkture i odvari i njhova primena.

Tinktura cveta lipe sa medom

Uzmite 1Ogr. cveta lipe (tri sup.kaš.) i prelijte sa 200ml.vrele vode u emajliranoj posudi, poklopite i stavite 15 minuta na pari, ostavite da se ohladi, a zatim procedite. U dobijenu tinkturu dolijte vrelu vodu da se ukupno dobije 200ml. i u njoj rastopite 1 sup.kaš. meda.

Uzimati toplo po 1,5-1 čaše 2-3 puta dnevno kao sredstvo za izazivanje znojenja, a takođe i snižavanje temperature kod prehlada.

Tinktura cveta lipe i plodova maline sa medom

Uzmite po 1 sup.kaš cveta lipe i plodova maline, prelijte ih sa dve čaše vrele vode i pustite da ključa 5min., ostavite da se ohladi, procedite i rastopite u tome dve 2 sup.kaš. meda. Uzimati toplo po pola čaše 3-4 puta dnevno kao antipiretik i kao protivupalno sredstvo kod prehlade i gripa.

Tinktura lista eukaliptusa sa medom

Uzmite 0,51 tinkture lista eukaliptusa pripremljene u odnosu 1:101 rasrvorite u njoj 2 sup.kaš. meda. Dobijeni rastvor koristi se kod kvašenja rana, kompresa i kupki.

Tinktura podbjela s medom

Uzmite 5gr. lista pdbjela (1 sup.kaš.), prelijte čašom vrele vode u emajliranoj posudi, poklopite i ostavite 15 minuta na pari, ostavite da se ohladi i procedite. U dobijenu količinu dodajte vrelu vodu da se dobije 200gr., a zatim rastvorite 1 sup.kaš. meda. Piti po 1/3 čaše 2-3 puta dnevno kao sredstvo za iskašljavanje, protiv upala, protiv mikroba, kod bolesti disajnih organa, laringitisa, upale dušnika, akutnog i hroničnog bronhitisa, upale pluća. -

Tinktura kamilice sa medom

Pripremite tinkturu od cvetova kamilice 1:10, za to je potrebno 25 gr. (6 sup.kaš.) suvih cvetova, prelijte ih u emajliranoj posudi sa 50ml vrele vode, zatvorite i ostavite 15min. da ključa na pari. Ostavite da se ohladi, procedite i dodajte u preostalu količinu proključalu vodu da se ukupno dobije 500ml. Rastvorite zatim 2 sup.kaš. meda i koristite za ispiranje: kod angine, stomatita i.dr., kod kompresa, čireva i ranica, kao i za klizmu kod kolitisa. Tinktura se može piti po 1/3 čaše posle jela kao protivupalno, antiseptičko, spazmolitičko sredstvo kod spazma creva i kod dijareje.

Tinktura runolista sa medom :

Pripremite tinkturu od runolista (priprema se isto kao i od kamilice, odnos 1:10), rastvorite u njoj med (na 1 čašu tinkture 1 sup.kaš.) i koristite za ispiranje, kvašenje i komprese kod gnojnih rana koje dugo ne zarastaju, čireva, opekotina i sl. Pije se po 1/3 čaše 2-3 puta dnevno posle jela kao, protivupalno sredstvo kod čira želuca i duodenuma.

Primena meda u kozmetici

Med se koristi u sastavu maski radi sprečavanja bora i člšćenja kože lica i ruku. Neophodna je primena čistog meda ili u spoju sa drugim supstan-cama (glicerina, sokaod limuna, žumanceta i dr.).

Pre nanošenja maske potrebno je prethodno očistiti kožu lica vodom ili nekim drugim sredstvom.

Dalje slede uputstva i neki recepti za pipremu maski od meda i njihova primena prema predlogu K.A. Kuzmine.

1. U jedno sirovo žumance dodati 1 sup.kaš. glicerina ili meda i pomešati. Dobijenu masau naneti na kožu lica i ostaviti 10-15 min. Oprati vodom. Ovakva maska se može koristiti svakodnevno pre jutamje toalete. Maska se preporučuje kod suve kože, sprečava bore.

2. 100 gr. meda pomešati sa sokom 1 limuna. Dobijenu masu naneti na
kožu lica i ostaviti 10-15 min., oprati hladnom vodom. Preporučuje se kod suve i normalne kože.

3. 2 sup.kaš. brašna pomešati sa umućenim belancetom i dodati 1 kaf.kaš. meda. Dobijena masa u obliku testa nanosi se na očišćenu kožu lica i drži 10-15min. Ispira se običnom vodom. Maska se preporučuje za sprečavanje bora kod suve i normalne kože.

4. Pomešati 25ml. alkohola i 25ml. vode (po 2 sup.kaš.) i dodati 100gr. malo zagrejanog meda. Sve dobro izmešati dok se dobije ujednačena masa. Masku držati na koži lica 10-12 min. Ovakva maska čisti kožu lica, dezinfikuje i omekšava.

5. 90gr. brašna od ječma, 35gr. meda i jedno penasto umućeno belance.
Maska se nanosi na 10-15min. Preporučuje se za sprečavanje bora kod suve i normalne kože.

Veoma je korisna za kožu lica i "medena vodica" (1 sup.kaš. meda na 2 čaše tople vode). Preporučuje se u toku 5-7min prati njom lice pre spavanja posle čega se ispira vodom bez sapuna. "Medena vodica" omekšava kožu lica, čini je baršunastom i u izvesnoj meri otklanja bore. Med u smesi sa drugim supstancama dobro omekšava kožu ruku, otklanja suvoću i peru-tanje, čini je nežnom i prijatnom. Evo jednog od takvih najviše korišćenih recepata:

- glicerin - 3 sup.kaš.

- tečni nišador -1 kaf.kaš.

boraks - navrhnoža
med -1 kaf.kaš.

- voda - 0,5 čaše

Sve promešati, a pre upotrebe promućkati.

Najjednostavniji oblici očitavanja primesa u medu

Često se primećuju na pijacama, posebno u poslednje vreme, slučajevi u kojima se medu dodaju različite primese i dodaci, kao npr, sirup od šećera, skroba ili melasa od cvekle i dr.

Takve primese u medu, kao što su skrob, šećer i drugo lako se otkrtvaju, Za to je potrebno rastvoriti med u vodi. Ako je med bez primesa dobija se rastvor malo mutan, bez taloga. Ako u medu ima skroba dodavanjem u ovaj rastvor nekoliko kapi tinkture joda obojiće ga u plavu boju.

Neke druge primese mogu se otrkriti delovanjem na talog nekom kiselinom ili sirćetom; u tom slučaju proisteći će penušanje zbog izdvajanja ugljendioksida.

Za otkrivanje u medu melase od krompira i šećera ili cvekle potrebno je u specijalnim laboratorijama obaviti složenija ispitivanja.

Pčelinji mleč

Pčelinji mleč - je tajna alotrofskih žlezda pčela radilica kojeg proizvode za ishranu ličinki i koji omogućuje njihov brz rast i razvoj.

Ličinka mlade pčeie hrani se ovim mlekom samo prva tri dana, a njen prosečan životni vek je 45 dana. Matica se hrani mlekom u toku čitavog života koji traje 4-5 godina.

Za normalan rast i razvoj organizma čoveka neophodne su nezamenljive aminokiseline koje organizam ne može sam sintetizovati već ih mora dobijati u gotovom obliku. Mleč sadrži nezamenljive kiseline (arginin, his-tidin, valin, metil-amin, triptofan i dr.). Sadrži biološki aktivne supstance (acetilholin, holinesterezu), vitamine B_b B_2, B_3, B_{6l} $B_{12)}$ C, H, PP, E, nikotinsku kiselinu, biotin i dr.

Biotin je pored ostalog neophodan za normalnu razmenu masti; vitamin E stimuliše polne funkcije. Od mikroelementa koji se nalaze u mleču posebnu pažnju zaslužuju gvožđe, mangan, cink i kobalt koji su neophodni za normalan krvotok (doprinose regeneraciji i stvaranju crvenih krvnih zrna). Pantotenska kiselina učvršćuje i poboljšava rast kose, zarastanje opekotina, čireva i rana.

Mleč takođe ima baktericidno dejstvo, sadrži 40-45% belančevina, 20% slobodnih aminokiselina, 20% ugljenih hidrata, 13-15% masti.

Biološka uloga i delovanje mleča

Jačaorganizam, deluje antimikrobno, protiv radijacije, stimuliše imunitet i metabolizam, normalizuje arterijski pritisak, stanje krvnih sudova i funkcije otgana.

Efikasan je kod neurastenije, iznemoglosti, depresije, psihičke i fizičke prenapregnutosti, ateroskleroze, stenokardije, encefalitisa, gojaznosti i iscrpljenosti organizma. Preporučuje se njegova primena posle hiruških intervencija, porođaja sa velikim krvarenjem i kod anemije. Preparati mleča preporučuju se takođe, u lečenju gripa i pneumonije.

Upotreba

Kao preventivno sredstvo uzima se po jedna kapsula 30 min. pre jela 2-3 puta dnevno u toku 10-20 dana. Kurs se može ponoviti posle 2-3 meseca.

Poželjno je kapsulu sa mlečom staviti ispod jezika ujutru ne ustajućl iz postelje i ležećl na desnoj strani. Potrebno je ležati da se kapsula ne proguta, U želucu mleč gubi svoju aktivnost.

Cuvati na suvom, prohladnom i zaklonjenom od svetlosti mestu na temperaturi najviše 14 C. Rok trajanja je dve godine.

Napomena: u slučaju pojačane osetljivosti na mleč konsultovati se sa lekarom.

Postoji čitav niz kliničkih posmatranja koja potvrđuju terapeutski efekaf lečenja mlečom; bolesnika koji pate od bolesti srca i krvnih sudova, hipertonije, stenokardije.

Pozitivan efekat mleča kod takvih bolesti u vezi je sa nestajanjem atero-sklerotičnih promena nastalih na zidovima krvnih sudova zbog smanjenja količine holesterola u krvi. Mleč je propisivan po 20gr. (ispod jezika) 3 puta dnevno u toku 10-20 dana.

Pozitivan lekoviti efekat** postignut je propisivanjem mleča (10-20 mg dva puta dnevno) bolesnicima sa artitisom donjih ekstremiteta.

POLEN (cvetni prah) ;

Lekovita svojstva polena koji pčele donose u košnicu dobro su proučena, ali, verovatno, nikada niko neće moći reći da su njegove tajne u potpunosti

Miščenko E.D., 1960. "ZajcevG.L, Perjadin V.T. 1961.

otkrivene. Jedno od najboljih istraživanja na tom polju je knjiga francuskog naučnika Alena Kajasa "Polen", izdata 1968.g.

Iz te knjige se može saznati o ulozi polena u regulisanju i balansiranju norimalnog procesa razmene materija u organizmu. Mnoge komponente polena, npr. rutin utiču na povećanje otpornosti zidova kapilara, poboljšavaju rad srca.

Autor piše da upotrebom polena bilo koja bolest u kratkom roku slabi ili nestaje. On objašnjava da je mišljenje o alergičnosti polena pogrešno. "Alergiju može izazvati polen kojeg raznosi vetar, ali pčele sakupljajući ga dodaju mu nektar i izlučevine koji razaraju alergene".

U prodavnicama pčelarstva prodaje se polen u dva oblika u smesi sa medom i u granulama. Pošto je polen vrlo hidroskopičan za njega je vlaga opasna, razara ga i čini, čak, štetnim za organizam, Zato je čuvanje polena sa medom veoma složeno (to je moguće samo kratko vreme). Polen u granulama (Pribaltičke proizvodnje) čuva se bolje i lakše za primenu. Alen Kajas je isticao da polen treba da uzimaju svi ljudi, ne samo bolesni. Ipak, ovaj produkt je koncentrovan, zatp je dovoljno uzimati ga u toku meseca nekolika puta godišnje, posebno početkom sezone po 1 kaf.kaš., najbolje našte, pomešati ga sa medom i zaliti vodom. Ne preporučuje se uzimanje polena uveče ili kasno noću.

Polen obavezno mora biti svež: posle godinu dana čuvanja on gubi 75% od svoje vrednosti, a posle dve godine postaje beskoristan. Čuva se u hladnjaku na temperaturi 9 C Polen - je biološki stimulator koji izuzetno deluje na polne hormone, kako mnogi smatraju.

Prilikom uzimanja polena treba smanjiti količinu hrane, posebno životinj-skih belančevina. Postoje istraživanja koja dokazuju da 20gr. polena odgovara 1 kg.mesa, ali to je bezbroj puta dragoceniji produkt belančevina.

Poznati stručnjak u pčelarstvu N.P.Joriš rekao je: "41 gr. polena sadrži toliko dnevnih doza vitamina P (rutina), da može sačuvati nekoliko ljudi od izlivanja krvi u mozak, mrežnjaču oka i srce".

Polen - muški elemenat cveta - je prirodni, visokokvalitetni, koncentrovani, hranljivi i biološki aktivni produkt za ishranu.

Polen sadrži sve osnovne supstance neophodne za izgradnju, razvoj i postojanje živog organizma: belančevine, masti, ugljene hidrate, vitamine, aminokiseline, glikozid-rutin, antibiotike, stimulator rasta i dr. Polen je i polufabrikat pčele koji ima ogroman značaj u očuvanju zdravlja čoveka.

Indikacije za primenu

Polen se primenjuje kao koncentrovani produkt u ishrani u cilju dopunjavanja običnih namirnica ishrane onim supstancama kojih u njima ima malo ili ih uopšte nema, a čovekovom organizmu su neophodne.

Sem toga polen se koristi u medicini:

- poboljšava apetit,
- poboljšava stanje organizma kod mršavosti,
- kod bolesti stomačnog trakta, deluje kao antibiotik,
- poboljšava psihičko i neurastenično stanje organizma,
- poboljšava opšte stanje organizma,
- vraća fizičku snagu,
- pozitivno deluje na rast,
- kod bolesti dece,
- kod bolesti prostate.

Način primene i doziranje

Dnevnu dozu treba uzimati 10-15 min. pre jela ujutru ili posle drugog obroka (pos9bno deca i botesna iscrpljena lica). Ne uzimati uveče ili kasno noću.

Doza za odrasle - 20 tableta po 0,5gr. dnevno, udarna doza - 40 tableta po 0,5gr. dnevno.

Doza za decu od 3-5 godina -12 tableta po 0,6gr. dngvno; od 6-12 god. - 16 tableta po 0,6gr. dngvno. Posle 12 god. - kao za odraslg. Trajanje uzimanja JEDAN mgsec. Može se ponoviti nekoliko puta u toku godin9, posebno početkom svake sezone. Ponekad je potrebno i češće, npr. kod prostatitisa, praveći povremeno pauze.

Preporučujg se polen kod hipertonije. N. P. Joriš (1958.g) u tom cilju propisivao je bolesnicima polen u smesi sa medom u odnosu 1:1 i 1: 2 po 1 kaf.kaš. tri puta dnevno i dobio je dobre rezultate u lečenju.

Pčelinji otrov

Primena pčelinjeg otrova u cilju lečenja u narodnoj medicini mnogih zemalja od Istoka do Zapada zasnivana je na prostim ogledima i posmatranjima. Npr. dokazano je da ljudi koji se bave pčelarstvom retko obolevaju od kostobolje i reumatizma.

Pčelinji otrov je opasan (toksičan) kako za čoveka tako i za životinje i insekte, pošto u velikim dozama izaziva oduzetost.

Bez obzira na to što otrov može izazvati t9ške posledice, čak i smrtne slučajeve, u umerenim dozama on je važno sredstvo za tečenje niza bolesti koje se teško leče medikamentima.

Lečenje pčelinjim otrovom treba izvoditi u čistom obliku ili u kompleksu sa medikamentima, aili pod kontrolom tekara. Postoji veliki broj slučajeva koji potvrđuju visoku efikasnost lečenja otrovom.

Unošenje pčelinjeg otrova izvodi se pomoću uboda - ujeda pčele ili podkožnom injekcijom apitoksina, ponekad lokalno - pomoću krema koje sadrže pčelinji otrov.

Prema specijalnoj šemi* za ujede S9 koriste isti delovi tela kao i za unošenje supstanci put9m injekcija; spoljne površine ramgna i bedara. Prvog dana botesnik *se* podvrgava uj9du jedne pčele, drugog dana - dv9, trećeg - tri i tako do 10 dana u toku kojih *će* bolesnik dobiti 55 ujeda. Posle toga J9 potreban prekid 3-4 dana, a zatim svakodnevno po tri ujeda. U toku drugog kursa lečgnja (1,5 mesec) botesnik treba da dobije oко 150 ujeda, a za dva ukupno 200 ujeda pčela.

Preciznija doza pčelinjeg otrova dobija se unošenjgm putem injekcija po 0,1; 0,2; 0,3 ml.što odgovara 1,2, 3 ujeda. Ova rngtoda daje dobr9 rezultat9 u l9Č9nju bolesti рэгИэгпод nervnog sist9ma.

Pčelinji otrov S9 obično dobro podnosi, 1-5, čak i 10 uj9da istovremeno kod zdravog odraslog čovgka najč9šĆ9 izaziva samo lokalnu reakciju u obliku crv9nila ili otoka, osećaja pgckanja. 200-300 ujeda istovremeno izaziva t9šku intoksikaciju organizma, čiji je karakterističn simptom jak poremgćaj u radu srca i krvnih sudova.

D9ca su najosetljivija na ovaj otrov, zatim starije osobe, *žene,* a takođe i lica sklona algrgijskim reakcijama Za lica sklona pojačanoj reakciji na pčelinji otrov ova metoda je kontraindikovana.

Kod boiesti perif9rnog nervnog sistema, reumatizma, reumatidnog artritisa preporučuje S9 lečenje u kompleksu pčelinjim otrovom i mlečom. Pri tom se farmakološki efekat pojačava, a takođe i odbamb9ne s.nage organizma.

Stara metoda lečenja reumatizma ujedima pčela

Ruski vidari su od davnina lečili svoj9 pacijgnte ujgdima pčela. Lekari zvanične mgdicine u nizu zemalja počeli su da primenjuju ovaj način lečenja kod težih slučaj9va reumatizma.Tehnika leč9nja ovom metodom je krajnjg jednostavna. Treba uzeti pčelu za krila i staviti na bolno mesto. Ona skoro uvgk odmah ujeda. Sledeći uj9d treba izvgsti posle 24 h na rastojanju 4-8cm od mgsta prvog ujgda. Prvi dan jedan uj ed, sledeći dva, zatim tri i tako do 5 dana. Posle toga bolesnik S9 odmara dva dana, a zatim se broj uj9da smanjuj9 svaki dan po jedan. Ako bolesnik svg češĆ9 os9Ća bol, onda posle ned9lju dana ponoviti terapiju. Posle drugog kursa l9Č9nja bolesniku j9 potrgbno dve nedelje odmora pre nego što *se* podvrgng i trećem, ako on bud9 potreban što je veoma retko.

' Šemu je predložio N.P. Joriš.

Neželjeni efekti prilikom lečenja medom i drugim produktima pčelarstva - kontraindikacije

Postoji ne mali broj slučajeva nepodnošenja meda. Takve pojave se manifestuju najčešće u obliku povišene temperature, alergijskih reakcija (koprivnjača, svraba kože, kijavice, glavobolje, poremećaja u želudačno-stomačnom traktu, gušenja). Najčešće se one očituju kod ljudi sa povišenom osetljivošću prilikom prvog uzimanja meda ili drugog pčelinjeg produkta (pčelinjeg otrova i t. sl.- takozvana idiosinkrazija. Za takve ljude med je kontraindikovan. Ipak, ponekad se može manifestovati nepodnošenje sanno neke vrste meda.

U takvim slučajevima potrebno je odabrati vrstu meda koja se bolje podnosi i bez nus pojava.

Nepodnošenje meda i drugih produkata pčelarstva može se utvrditi pomoću prethodnog sakupljanja podataka. To se može postići pomoću proba (slično kao sa osetljivošću na antibiotike grupe penicilina).

Osnovne kontraindikacije u primeni meda i drugih produkata pčelarstva: a) hiperosetljivost na njih - idiosinkrazija; b) ograničenje ugljenih hidrata (odnosi se na med) u slučajevima kada se bolesnicima prema vrsti bolesti ono propisuje; c) unošenje meda putem inhalacije (disajnim putevima) bolesnicima sa povećanim emfizemom pluća, bronhijalnom i srčanom astmom, "plućnog srca", miokardita, oštećenja srčanog zaliska, tuberkuloze pluća.

MUMIO

Jedan broj naučnika smatra da mumio, ili kako ga ponekad nazivaju "planinski vosak"* ulazi u sastav produkata divlje medonosne pčele. Ovaj produkt primenjuje se u narodnoj medicini od davnina. O lekovitim svojstvima mumio znao je i pisao još Avicena (Ibn Sina).

U narodnoj drevnoj medicini mumio je upotrebljevan kod najrazličitijih raumatskih povreda. U poslednje vreme mumio je privukao pažnju medicinskih stručnjaka.

U Uzbekistanu je bila organizovana specijalna ekspedicija uz učešće geologa i medicinskih stručnjaka u traganju za mumiom. Balzam srednje-azijskih planina otkriven je tada u pećinama na 2000-3000m nadmorske visine.

Poslednjih godina na stranicama novina i časopisa pojavila se reč "mumio", kojeg nazuvaju čudotrvomim balzamom - eliksirom. U istinu, takvo mišljenje je postojalo u prošlosti kod Istočnih naroda, pa i sada mumio kao

* Kuzmina K.A. "Lečenje pčelinjim otrovom i medom", Saratov 1981.

lekovito sredstvo ima široku primenu u nekim azijskim zemljama. To je i privuklo pažnju sovjetskih naučnika i nateralo ih da se bave proučavanjem ovog balzama.

Prvi široki ciklus naučnih istraživanja bila je doktorska disertacija doktora medicinskih nauka taškentskog hirurga A.S. Šakirova. Doktor je izučavao mumio, ispitivao njegovo delovanje na životinjama i u klinici kod preloma kostiju. Potvrđen je visok efekat ovog preparata koji je doprinosio bržem zarastanju preloma i poboljšanju opšteg stanja bolesnika. Istraživanja Šakirova utemeljila su početak proučavanja mumioa i u drugom oblastima medicine. Interesovanje za mumio - za smolastu supstancu koja se nalazi u planinama, raste iz godine u godinu. Drevni lekari pripisivali su mu mnoge isceliteljske sposobnosti. Sada se u nizu klinika naše zemlje mumio koristi za ubrzavanje zarastanja kostiju posle preloma, kao i u lečenju drugih bolesti. Ipak, do sada poreklo mumioa ostaje zagonetka. O tome postoji mnogo hipoteza. Neki istraživači povezuju prirodu mumioa sa različitim oblicima mikroorganizama, drugi ga smatraju za med divljih pčela, za sok duda, i čak, za ekskremente različitih životinja.

Izvod iz doktroske disertacije A.Š. Šakirova čuva se u biblioteci Lenjina u Moskvi.

... "Prema tvrđenju drevnih medicinskih stručnjaka najkvalitetniji mumio je crne boje, ima sjaj i mekan je. Miriše slično nafti, ali ima osobit i specifičan miris. Pod mumiom oni podrazumevaju različite prirodne tvorevine na stenama pećina koje liče na smolaste supstance, ili po njihovim saopšte-njima: - pčele zatvarju svoj med i otvore na košnicama voskom i prekrivaju zalepljeno mesto nečim crnim sa jakim mirisom trave, liči na vosak, ili -mumio proizvode od trava, ili - to je produkt vrenja u gnoju.

U sadašnje vreme postoji nekoliko teorija o poreklu mimioa: jedna je -potiče od nafte, druga biogenog je porekla (razlaganjem ekstrakta gnojiva različitih životinja, razlaganjem smole duda, lišajeva i drugih biljaka, razlaganjem voska divljih pčela). Nedavno su naše ekspedicije utvrdile da je mumio nastao sakupljanjem, ima boju od braon do crne, specifičnog je mirisa. Balzam curi iz pukotina planinskih naslaga, sakuplja se na svodo-vima i zidovima pećina, često viseći sa svodova u obliku ledenih visuljaka.

Više od 70 izvora sa saopštenjima o mumiou pronašao je A. Š. Šakirov u literaturi iz prošlosti. Mumio, kako se navodi u rukopisima istočnih znalaca, daje snagu čitavom organizmu, a posebno srcu. Njega su takođe koristili kod bolesti jetre, želuca, tuberkuloze, bronhijalne astme, paralize, upalnih procesa, pomaže takođe kod trovanja, ujeda škorpiona, čireva, elefantijaze, mucanja, resorbuje tumore, normalizije funkcije organa, pojačava polne funkcije, pomaže kod glavobolje, migrene, dijabetesa daje opšte jačanje organizmu. Izuzetno pomaže kod zarastanja kostiju i rana. "Samo mumio spasava od smrti" - glasi stara istočna poslovica.

Mumio* - je na ukus gorka tvrda masa tamno-braon ili crne boje, sa sjanom površinom. Zagrevanjem mumio smekšava. U sastav ovog produkta ulazi mnogo organskih supstanci i najrazličitijih mikroelemenata. To je viskozna lepljiva masa, koja od toplote ruku postaje mekša, ima smolast specifičan miris, u vodi se rastvara sa malim talogom.

U svom sastavu mumio sadrži oko 28 hemijskih elemenata, 30 makro i mikro-elemenata, atakođe i 10 različitih oksida metala, 6 aminokiselina, niz vitamina - B_{12}, P, *B^* i dr. eterična ulja, pčelinji otrov, smolaste supstance od kojih svaka ima sposobnost da utiče na odgovarajuće procese razmene u organizmu i da pojačava regenerativne procese u pojedinim tkivima. Kao protivupalno, antitoksično i sredsvo za opšte jačanje organizma, kao sredstvo za obnavljanje smanjene funkcije perifernih nervnih završetaka ili centara mozga, pozitivno učestvuje u biosintezi ćelije DNK, što dovodi do pojačanog deljenja i povećanja količine ćelija.

Mumio lekovito deluje na mnoge bolesti i taj mehanizam delovanja je veoma složen, višestrano deluje na sve funkcije organizma, na njegove različite procese i tsl. (npr. u bilo kom farmaceutskom leku spaja se samo 5-6 elemenata, hemijski izabranih veštačkim putem, a ovde je 50 kompo-nenata koje je priroda odabrala).

Za određivanje kvaliteta mumio potrebno je gnječiti ga: Dobrog kvaliteta se pri tom brzo razmekšava, a nekvalitetan ostaje tvrd.

U uzbekistanskom naučno-istraživačkom instututu za traumatologiju i ortopediju izučavanaje primena mumioa u lečenju. Posmatranja veće grupe bolesnika sa inficiranim prelomima kostiju, sa opekotinama i ranama koje dugo ne zarastaju, pokazala su da mumio poseduje visok lekoviti efekat.

Mumio je doprinosio ne samo bržem zarastanju i srastanja koštanog tkiva, već je istovremeno kod bolesnika normalizovao krv, poboljšavao opšte stanje, pojačavao san i apetit, nestajali su bolovi, brzo je dolazilo do obnavljanja funkcija povređenog ekstremiteta.

Mumio se preporučuje jednom dnevno - ujutru našte po 0,15-0,20gr. Kurs lečenja traje 10 dana posle čega se preporučuje pauza od 5-10 dana, posle čega se nastavlja sa lečenjem. Broj terapija kreće se od 3-4.

Doze mumijoa za decu: u uzrastu od 3 meseca do 1 godine - 0,01-0,02g. do 9 god. - 0,05, 9-14 god. 0,1 gr. dnevno.

Lekovita svojstva mumio potvrđena su proučavanjem lekara u nizu ustanova u zemlji. U sadašnje vreme u trajanju od nekoliko godina nastavlja se proučavanje mumioa u Lenjingradskom hemijsko-farmaceutskom institutu, na katedri za farmakologiju i tehnologiju lekova, a takođe i u Moskovskom hemijsko-farmaceutskom institutu, u Taškentu, Dušanbeu, Samarkandu i dr. gradovima.

* Iz naučnih radova Šakirova, Ismajlova, Višnjevskog, Nuralijeva i dr.

Ovo skupo sredstvo koristi se u narodnoj medicini i na klinikama u Tadžikistanu, u Taškentu i na Kavkazu.

Kod redovnog i pravilnog uzimanja mumioa uspeh će uvek biti obezbeđen. U narodnoj medicini mumuio veličine zrna pšenice (0,15-0,2gr.) preporučuju uzimati dva puta dnevno.

U toku lečenja mumiom uzimanje alkohola je kontraindikovano.

Kontraindikacija pri uzimanju u umerenim dozama nema, već, naprotiv, odbrambeno-zaštitne snage su pozitrivne, nestaje osećaj umora, poboljšava se opšte stanje organizma, dobija se i obnavlja potrošena snaga i energija.

Neki istraživači u poslednje vreme smatraju da, pošto mumio sadrži u sebi biološki aktivne supstance, njegova primena je kontraindikovana za bolesnike starijeg doba, jer smatraju da te biološki aktivne supstance razvijaju (umnožavaju) ćelije mogućih tumora, ako one postoje u organizmu starijih ljudi.

Najdragocenije lekovito sredstvo - mumio životno se opravdalo i potvrdilo tokom stoleća, a njegova primena je naučno osnovana eksperimentima kliničke primene nabolesnicima.

Uzima se unutra uz neposrednu pripremu sa sokom, vodom, medom, čajem, mlekom, itd., jer se dobro rastvara.

Koristi se takođe spolja, mazanjem ukapanjem sa raznim sokovima, alkoholom, medom. Itd.

Dalje navodimo dozoranje i primenu mumioa u lečnju raznih bolesti pri čemu se postižu dobri rezultati.

Neki podaci o mumiou (iz **drugih izvora)**

Specifična težina mumioa iznosi - 2,13. U vodi se u potpunosti rastvara pri čemu se dobija boja jako skuvanog čaja. Isparavanjem vode sa rastvorom mumioa ostaje lepljivi ekstrakt koji gori bez čađi i osfavlja 3,6% pepela. Na vazduhu se zgušnjava i postaje tvrđi, zagrevanjem se smekšava.

Mumio su široko koristili medicinski radnici na Istoku u lečenju nervnih bolesti, srca i krvnih sudova, želudačno-stomačnog trakta, a takođe kod bolesti jetre, slezine, pluća, kod preloma, za stimulisanje zaštitnih i regenerativnih procesa u organizmu.

Mumio je netoksičan. Rezultati ispitivanja su potvrdili osnovanost prime-ne mumioa u lečenju gnojnoupalnih procesa.

Pri ispitivanju radiaktivnosti mumioa dobijeni su rezultati koji su skoro jednaki indeksima fona, tj. njegova radiokativnost je beznačajna, zato se on može koristiti u medicini. Posebnu vrednost radioaktivnost mumioa ima kao regenerator koštanog tkiva.

Mumio ima široku primenu u Indiji u lečenju astme, tuberkuloze, hroničnog bronhitisa, kamena u mokraćnim putevima, vodene bolesti, dijabetesa, parazitskih obolenja kože i kao antiseptik. Po mišljenju lekara iz Indije mumio je veoma efikasno sredstvo u lečenju dijabetesa. U tom cilju koristi se mumio - nestaje žeđ, osećaj gorušice, umor i povećava se asimilacija šećera, Preporučuje se njegova primena sa mlekom ili voćnim sokom. U Burmi mumio pd nazivom Cas-Tum (krv iz planine) smatraju za sredstvo koje jača organizam, protiv tuberkuloze, a takođe i za sredstvo koje doprinosi dugovečnosti. Koriste ga kod bolesti želudačno-stomačnog trakta i kao sredstvo za iskašljavanje. U stara vremena lekari su ga koristili kao sredstvo protiv artritisa, tumora i raznih upalnih procesa. Postoje različite vrste mumioa (indijski, burmanski, mongolski, japanski i drugi). Obično su slični po kvalitetu hemijskog sastava ali se razlikuju prema odnosu pojedinih sastavnih komponenata.

Primena mumioa po Šakirovu

Deca do 14. g. - 0,05g. odrasli - 0,2-0,5 g. jednom dnevno našte 1-2 sata pre jela. Piti sa čajem, mlekom, medom. Svega za lečenje 6 gr., kurs lečenja 7-10 dana - napraviti prekid 10 dana, a zatim ponoviti terapiju još dva puta.

Leče se bolesti nervnog sistema, uha, kožne i bolesti želuca, prelomi. Kod reumatizma zglobova, posle iščašenja, istezanja, preloma i sl. - 0,5-0,75g. sa ružinim ili nekim drugirn uljem, dodati 3-4 žumanca. Može se koristiti i spolja i unutra po 0,2g. jednom dnevno našte. Posle 10 dana pauze ponoviti terapiju.

A.A. Šakirov je ispitivao na životinjama da li mumio ima negativan uticaj na ove ili one unutrašnje organe i da li ima kancerogenih svojstava. Poka-zalo se i u tom smislu da mumio ne izaziva degeneraciju tkiva. Mumio nije toksičan ni radioaktivan. Biohemijska ispitivanja su potvrdila da pojačavanje razmene materija pod uticajem mumioa.

On povećava tonus, stimuliše životne funkcije, pozitivno deluje na rad želuca, na funkcije nekih endokrinih organa i jetre, antibaktericidan je i izuzetno efikasan kod infekcija i bolesti od radioaktivnog zračenja.

Bolesti i recepti

Čir želuca, bolesti stomačno-želudačnog trakta, organa za varenje (želudac, jetra, slezina), mokraćne bešike (kod zadržavanja mokraće) kolitis, gastritis.

1. Piti - poželjno je našte, 1 -2 puta dnevno, ujutru i uveče pre spavanja u
toku 20-25 dana u toku prvog kursa lečenja i posle pauze od 10 dana ponoviti kurs u slučaju zapuštenog stanja bolesti.

Potrebna količina mumioa za jednokratnu upotrebu - 0,02-0,4-0,5g. u zavisnosti od telesne težine: do 70kg.-0,2g.; 80kg.-0,3g., do 90kg.-0,3-0,4g.; više od 90kg. - 0,4-0,5g.

Poželjno je rastopiti mumio u mleku: 1:20 (2-3 supene kašike, može i и vodi, dodati po ukusu med, može se naizmenično rastvarati mumio u sokovima od voća, povrća ili u žumancetu). Potrebna količina mumioa za jedan kurs lečenja iznosi 0,2-0,5g. tj. 10-25g. (zavisno od telesne težine).

U toku lečenja čira želuca, stomačno-želudačnog trakta i organa za varenje (jetre, slezine) posebno poštovati način ishrane i umerenost u hrani. Uzimanje alkohola je kontraindikovano.

2. Kod povreda, ako je povređena jetra pije se 0,2g. mumio sa 0,1-0,2g.
jermenskg giine, sa 0,5g. šafrana, sa sokom od masline ili sa sokom od lista cikorije.

3. Kod botesti jetre i bubrega 3g. mumio rastvoriti u 31. prokuvane vode.
Piti po 20 ml. rastvora tri puta dnevno 30 min. pre jela. Poželjno je posle toga popiti sok od šećerne repe. 10 dana piti rasrtvor, tri dana odmarati. Za terapiju potrebno 15g mumioa.

4. Atonija creva (opstipacija) - 2g. mumio na 11. prokuvane vode - piti našte po 10Oml. rastvora 10 dana.

5. Kod bolesti mokraćne bešike i mokraćnih kanala piti tri puta dnevno po
0,2g. mumio sa toplim mlekom, a uveče rastvorom od 1g. mumio u 100g. tople vode uraditi ispiranje. Zaterapiju potrebno 15g. mumioa.

Dispepsija (gorušica, mučnina, podrigivanje, povraćanje)

Piti po 0,2g. mumioa sa mlekom ili medom, ili rastvoriti u supenoj kašiki čaja ili vode 2 puta dnevno, ujutru i uveče pre spavanja u toku 24-2 6 dana. Izlečenje dolazi od 10-15 dana.

Upalne i alergijske hronične bolesti, angina, prehlada, upala gornjih disajnih puteva, kijavica, kašalj

1. Uzimati mumio po 0,2-0,3g. sa mlekom ili medom ujutru našte i uveče
pre spavanja (u odnosu 1:20), a takođe uveče premazivati površine koje su pod upalom, nozdrve, grlo tim istim rastvorom i ispirati grlo (kod angine).

Potrebno je svega 1-3 kursa lečenja, zavisno od vrste bolesti. Kurs traje 25-28 dana sa prekidom od 10 dana.

2. Kod bolesti gornjih disajnih puteva: astme, izbacivanja krvi kašljem, angine, nekih bolesti organa za varenje, jetre, bubrega, kod polne nemoći,

mumio se meša sa goveđim ili svinjskim salom, sa sokom od peršuna, kima ili sa žumancetom, sa uijem od kokosa ili neke druge lekovite biljke.

Krvarenja iz nosa

1. Ukapati u svaku nozdrvu smesu od 0,1 g. mumioa i kamforovog ulja u
odnosu 1:5, 1:8 (po 0,2g. za jedan tretman). Nestaje posle dva kursa lečenja u trajanju od 25 dana po kursu sa prekidom od 10 dana.

2. Od bolesti nosa, posebno krvarenja, mumio leči. Pri tom se meša sa kamforovim uljem ili sa sokom od majorana i ukapa u nos.

Gnojni otitis, upala srednjeg uha, osabljenost sluha

1. Ukapanje mumioa po 0,4g u smesi sa uljem, u odnosu 1:10 dva puta
dnevno ujutru i uveče, zatim, takođe uzimanje po 0,2-0,3g. u smesi sa mlekom ili medom pojačava oticanje gnoja i poboljšava protivupalnu funkciju.

2. 0,35g. pomešati sa čistim ružinim uljem, dodati malo soka od nezrelog
grožđa i zakapati u uho. To pomaže kod gluvoće, čira i gnoja u uhu. Mumio se takođe meša sa nesoljenim svinjskim salom i ukapa u uho. To pomaže kod urođene gluvoće.

3. Upala srednjeg uha. Rastvor mumio'- 2g. na 10ml. vode. Umetati tampon u uho. Ponoviti nekoliko puta.

Upala vena

Uzimati po 0,25-0,3g.dva puta dnevno u toku 25 dana sa mlekom ili medom, a zatim napraviti prekid u trajanju od 10 dana. Smanjuje se osećaj bola.stepen otoka i obima bolesnog ekstremiteta, povećava se broj eritrocita, normalizuje se ROE, a takođe i leukociti, nestaju i drugi simptomi bolesti, povećava se sadržaj hemoglobina.

Dijabetes

Dijabetes - piti dva puta dnevno (ujutru jedan sat pre jela, uveče pre spavanja) po 0,2g. mumioa u rastvoru; 10 dana piti - 5 dana odmarati. Za jedan kurs lečenja potrebno je 10-12g. mumioa.

Glavobolja, migrena, groznica, nesvestica, epilepsija, paraliza facijalnog nerva

1. Danju uzimati mumio po 0,2-0,3g.u smesi sa mlekom ili medom u odnosu 1:20 dva puta dnevno - ujutru našte i uveče pre spavanja u toku 25 dana, a kod zapuštenih slučajeva ponoviti posle 10 dana pauze.

2. Kod glavobolje, migrene, epilepsije, paralize tela ili facijalnog nerva uzimati po 0,07g. mumioa pomešanog sa sokom ili odvarom majorana, a kod letargije sa odvarom čubrike.

2. Glavobolja - piti po 0,2g. mumio uveče 10 dana; - 5 dana odmarati.

Mucanje

Potrebna je smesa mumioa sa medom u odnosu 1:5; 1:8; po 0,2g ekstrakta. Lečenje je potrebno izvoditi u toku 4 meseca. Takođe premazivati jezik sa rastvorom mumioa u medu.

Krvarenje iz pluća

Uzimati u smesi po 0,2g. mumioa sa sirupima (od višnje, breskve itd.) u odnosu 1:20 za jednokratnu upotrebu 2-3 puta dnevno. Potrebna su 2-3 kursa lečenja po 25 dana uz pauze od po 10 dana. Kod težih oblika bolesti lečenje nastaviti. Može se uzimati mumio u smesi sa mlekom i medom u istom takvom proporcionalnom odnosu.

Bronhijalna astma

Uzimati mumio po 0,2-0,3g sa mlekom ili medom ujutru našte i uveče pre spavanja u proporciji 1:20, a takođe izvoditi i ispiranje usta i grla. Potrebno je 1-3 kursa lečenja u zavisnosti od težine bolesti. Jedan kurs traje 20-25 dana sa jednom pauzom od 10 dana.

Prelomi kostiju, zglobova, povrede grudnog koša, udari, istezanje mišlća, kožni čirevi, fistule, otoci, opekotine posekotine, reumatizam

1. Uzimati preparat u dozama 0,2-0,5g. istovremeno sa masiranjem povređenog mesta; terapija sa uzimanjem traje 25-28 dana, a zatim pauza od 10 dana. Po mogućnosti premazivanje izvoditi bez pauze.

2. Kod udara sa povredama grudnog koša i unutrašnjih organa preporučuje se uzimanje preparata po 0,2g. sa odvarom kima.

3. 0,5g. mumioa pomešati sa ružinim uljem i piti, a takode i prelom premazivati. Kosti srastaju veoma brzo.

Reumatizam zglobova

1. Kod reumatizma zglobova, posle nameštanja iščašenja, kod istezanja, preloma, udara i povreda istočnjački medicinski stručnjaci preporučuju

analogne recepte: od 0,5-0,75g mumioa pomešati sa ružinim uljem ili po želji sa drugim uljem. Smesu piti samu ili pomešanu sa žumancima 3-4 jajeta. Istom smesom prekriti povređeni deo tela.

2. Bolovi u zglobovima -100 gr. meda pomešati sa 0,5g. mumioa. Uveče stavljati kompres a ujutru piti 1 sat pre jela po 0,2g. 10 dana svakodnevno. Pauzirati 5 dana. Za kurs je potrebno 6 д., a za potpuno izlečenje 2-3 kursa.

Bolesti perifernih nervnih završetaka (Išijas, neuritis) :.-;.

1. Utrljavanje (u trajanju od 5-6min.) 8-10% rastvora preparata u bolesne delove tela (najbolje alkoholni) u toku 20 dana, a posle pauze od 10 dana nastaviti. Istovremeno uzimati mumio sa mlekom i .ViGdom u proporciji 1:20 (0,2g.)- Istovremeno blago masiranje obolelog dela tela daje brže snižavanje tonusa upaljenog mišića, nestaje osećaj bola i drugi simptomi bolesti.

2. Išijas. 2g. mumioa pomešati sa 2g. meda, utrljati i ostaviti noću kao oblogu. Ponoviti 5-6 puta.

Ekcemi ekstremiteta

Potrebno je u 5-6% rastvoru mumioa na pari zagrevati ruke ili noge, a takođe istovremeno piti po 0,2 g. ujutru i uveče pre spavanja sa sokom od ribizle. (Parenje ekstremiteta najbolje je takođe izvoditi uveče 30-35 min. pre spavanja u toku 25 dana, a zatim napraviti pauzu 10 dana). Ova bolest traži strpljiv i redovan tretman. Kod ekcema je moguće umesto parenja izvoditi utrljavanje i masažu oboleiih delova sa rastvorom mumioa u ulju ili alkoholu.

Neplodnost kod muškaraca i žena, smanjena polna funkcija, hipolepermija (nekvalitetna sperma)

Uzimati po 0,2-0,3g. mumioa zajedno sa sokom od mrkve ili borovnice ujutru našte i uveče pre spavanja u odnosu 1:20. Terapija traje 25-28 dana. Željeni rezultati postižu se i mešanjem mumioa sa žumancetom ili sa sokom lekovitih biljaka. Pojačanje polne funkcije očituje se već 6-7 dana od početka terapije.

Ženske bolesti, poremećaji u tkivu ženskih polnih organa (vaginalne ranice i ranice grlića materice, ostali upalni procesi)

1. Pre i posle menstruacije na erozivno mesto stavlja se tampon dobro natopljen 4% rastvorom mumioa. Terapija traje 3-4 nedelje posle čega se terapija ponavija ako je to potrebno. Uporedo sa navedenim načinom

lečenja preporučuje se da se mumio pije jednom dnevno, što skraćuje vreme lečenja.

U toku lečenja preporučuje se takođe apstinencija. Poželjno je lečenje -izvoditi uveče pre spavanja.

2. Ranica materice - rastvor 2,5gr. mumioa na 100ml. vode. Tamponi uveče.

Upala mlečnih žlezda

Piti mumio po 0,2-0,3gr. sa mlekom ili medom našte i uveče pre spavanja (u proporciji 1:20). Prvih 5-6 dana uzimati mumio 3-4 puta dnevno, a onda kao što je opisano.

Gnojno-upalne i inficirane rane, opekotine, gnojni čirevi

1. Premazivati rane 10% rastvorom mumioa ili 2-5% emulzijom mumioa.

2. Opekotine i čireve mazati sa rastviorom 3gr. mumioa u 200ml. vode.

Koštano-tuberkulozni procesi (karlično-bedrenog zgloba, kolena, kičme)

Uzimati po 0,1-0,2gr. sa mlekom ili medom (u proporciji 1:20) dva puta dnevno u toku 25 dana i posle desetodnevne pauze ponoviti terapiju.

Hipertonija

Kod hipertonije - uzimati jednom dnevno uveče jedan sat posle jela 0,15-0,2g. u rastvoru sa vodom u trajanju od 10 dana, zatim odmarati 5 dana i ponovo nastaviti. Posle utrošenih 6g. mumioa napraviti pauzu mesec dana, a zatim ponoviti još 2-3 kursa.

Kamen u žučnoj kesi

Na 11. vode 1 g. mumioa. Piti tri puta dnevno 30 min. pre jela. 10 dana piti, 5 dana pauza. Za kurs lečenja potrebno je 12 gr. mumioa.

Hemoroidi

Piti dva puta dnevno (ujutru našte, uveče pre spavanja) po 0,2g. mumioa za jednu upotrebu. Obavezno istovremeno premaziviti anus u dubini do 10 cm. (mumio sa medom u proporciji 1:5 ili 1:8).

Mumio piti 25 dana i posle desetodnevne pauze ponoviti terapiju, a premazivanje izvoditi po 3-4 meseca i nakon toga praviti pauzu od mesec dana. Kod zapuštenih hemoroida izlečenje se postiže nakon 6-8 meseci ili ranije.

Paradentoza, desni, zubi, sluzokoža usne šupljine, lokalne upalne reakcije

1. Piti mumio po 0,2gr. 1-2 puta dnevno (obavezno uveče pre spavanja)
u toku 25 dana sa mlekom, medom ili sa vodom (proporcija 1:20) uz istovremenu aplikaciju sa5% rastvorom mumioa.

2. Paradentoza - 2,5gr. mumioa na 100 ml. vode. ispirati ujutru i uveče, rastvor progutati.

Cistitis (upala mokraćne bešike)

U čaši vrele vode rastvoriti 2-3gr. mumioa i izvesti ispiranje. Otklanja bolove i pečenje u roku od 10 minuta.

Glaukom

Piti po 0,2gr. mumioa 2-3 puta dnevno 30 min. pre jela; 10 dana piti, 5 dana pauzirati, a zatim ponoviti još 3-4 ovakve terapije.

Opadanje kose, ćelavost

1. 1% rastvor mumio (1gr. na 100ml. vode) u tinkturi od čička ili nane. Smesu 50% i 50% korena čička ili nane, 1 supenu kašiku na čašu vrele vode skuvati kao čaj. Jednom dnevno utrljavati u kožu glave.

2. 3gr. mumioa rastvoriti u 150ml. vode, dodati 150g. destilovane vode i utrljavati u kožu glave jednom dnevno.

Alergija

Mumio je jedno od jakih sredstava za lečenje alergije. Mumio se rastvara u koncentraciji 1g. na 1l. tople vode (dobar mumio se rastvara odmah bez zamućenja). Uzimati ujutru jednom dnevno: deca od 1-3g. po 50ml.; 4-7g. po 70ml. 8g. i starija po 100ml. rastvora.

Ako je alergija veoma jaka piti rastvor i danju ali umanjiti dozu za polovinu. Mumio ima diuretičko i laksativno delovanje.

Delovanje mumioa je često veoma jako: čak i otoci sluzokože grla koji dovode do hrkanja, kod male dece npr. prolaze prvih dana lečenja. Ali ne

treba se zadovoljiti tim brzim rezultatima. Potrebno je izvesti lečenje u trajanju od najmanje 20 dana. Ako se uzima po 100ml rastvora (1g. na 1l. vode) onda je 1 g. mumioa dovoljan za deset dana.

Avicena je preporučivao lečenje po 20 dana dva puta godišnje u proleće i u jesen.

Kod bronhijalne astme veoma dobro pomaže mumio rastvoren u odvaru sladića. (Gospino bilje). U 500ml. sladića rastvoriti 0,5g. mumioa. Piti po 200ml. odvara jednom dnevno - ujutru. (deci do 8g. umanjiti količinu). Odvar čuvati u hladnjaku; posle dva dana spremiti novu količinu.

Netradicionalne metode fizioterapije

DISANJE PO SISTEMU BUTEJKO VEŽBA PRVA

U bolesti dubokog disanja spadaju:

1. Bronhijalna astma, astmatički bronhitis, emfizem pluća, pneumoskleroza, hipertonija "malog kruga" (bolest srca)

2. Hipertonija, stenokardija, poremećaj cirkulacije krvi u mozgu, staračka dijabet, hronični nefritis, skleroza krvnih sudova mozga.

3. Ishod nabrojanih bolesti - jeste skleroza pojedinih organa koja se završava moždanim udarom, infarktom miokarda.

Glavno kod svih ovih bolesti je:

1. Povišen tonus glatkih mišića i njihov spazam.

2. Krajnji rezultat ovih bolesti je hipoksija tkiva.

Dakle, ove bolesti su posledica poremećaja tkivnog disanja. One čine približno 70-80% svih bolesti arterijskog pritiska.

Odavde se može zaključiti da je bolest pomeranje životno važnih konstanti izvan granica fizioloških normativa. Što je važnija konstanta, utoliko je sa većom preciznošću organizam održava na nepromenjenom nivou. Cilj sistema spoljnog disanja je održavanje na neophodnom nivou O_2 i CO_2 u alveolama.

Koja je konstanta važnija za organizam: O_2 ili CO_2? U vazduhu ima 21% O_2, ako se količina O_2 smanji do 15% ili poveća do 80%, organizam praktično nato ne reaguje.

Ako se, рак, promeni količina CO_2 za 0,1% u ovu ili onu stranu, organizam to odmah primećuje i nastoji da vrati CO_2 u normalu.

Prema tome CO_2 je za 60-80 puta važniji za organizam od O_2, a funkcija spoljašnjeg disanja može se odrediti prema nivou CO_2 u alveolama. Nedo-voljna funkcija spoljašnjeg disanja dovodi do povećanja CO_2 u alveolama, a prekomerna funkcija do njegovog smanjenja.

Kod zdravog čoveka volumen spoljašnjeg disanja je 5 litara. A kod astmatičara 10-15 litara. Tako kod astmatičara nije oslabljeno disanje već pojačano. Bronhijalna astma je zaštitna reakcija organizma od pojačanog disanja, reakcija koja je usmerena na to da zadrži CO_2 na nivou 6,5%, jer kod astmatičara CO_2 iznosi 4-4,5%.

Simptomi hiperventilacije

1. Prekomerna uzrujanost nervnog sistema koja se odražava kao razdražnost, plahovitost, neosnovan strah.

2. Vegetativni poremećaji - znojenje, malaksalost.

3. Iscrpljenost ili gojaznost koji su povezani sa poremećajem regulacije razmene masti ili druge razmene materija.

4. Hipertireoza.

Sve što je kod bolesnika bilo u vezi sa hiperventilacijom, normalizacijom disanja po metodi VND (voljna normalizacija disanja) u početku se pogor-šava, a zatim nestaje (mršavi se popravljaju, ugojeni mršave itd.)- Pametni energični ljudi se izleče. Simptomi bronhijalnog spazma - osećaj pritiska iza grudne kosti: hronični bronhitis, česte prehlade, obolevanja itd. Hiperven-tilacija - je svojevrsna nezasitost za vazduhom. Kod astmatičara disanje nema pauza (nema automatskog zadržavanja pri izdisanju), kod njih se duboko udisanje smenjuje sa brzim izdisanjem, a pri tom dolazi do odstranjivanja CO_2 iz organizma, njegova količina pada ispod normale (6,5%) a glatki mišići bronhija osećaju snižavanje CO_2 čak i za 0,5%; oni pokušavaju da zaustave otklanjanje CO_2 - i dešava se naredni napad astme.

Normalno disanje zdravog čoveka jeste lagani plitak udisaj (2-3 sek), lagani izdisaj (3-4 sek.), a zatim pauza (3-4 sek.) u toku kojih pluća odmaraju posle izdisaja. Sva pažnja treba da je usmerena na smanjenje dubine udisaja i na povećanje pauze posle izdisaja. Pored toga neophodno je povremeno izvoditi maksimalna zadržavanja disanja. Što češća zaustavljanja (posebno kod napada astme) to je bolje. Astmatičarima se preporučuje da zaustavljaju disanje nakon 5 min. hipertoničrima na 15 min. U početku je trajanje zaustavljanja disanja kratko - do 10'sek., a zatim se produžava. Kod zdravog čoveka ono traje minut i više. Trening treba početi od 5-8 sati dnevno sa pauzama 1-1,5 sat. ZAUSTAVLJANJE DISANJA IZVODI SE SAMO POSLE IZDISAJA.

Za vreme treniranja treba paziti da udisaj bude plitak tj. nepun, da se grudni koš ne bi podizao i za sve vreme ostao osećaj nedostatka vazduha.

Prilikom izvođenja zaustavljanja disanja poželjno je zatvarati nos, a posle zaustavljanja praviti mali udisaj. Zene mogu da naprave steznik, a muškarci da više pritegnu kaiš. Ako se napadii dešavaju noću, onda otprilike 1 sat pre napada treba ustati i izvesti trening disanja. Ujutru se vežba izvodi još jednom. Kod nastupa se posle svaka 3-4 udisaja izvodi maksimalno zau-stavljanje na izdisaju (bez velikog naprezanja). Zaustavljanje disanja brzo otklanja napad.

Šema VND po Butejko K.T.

Udisaj Izdisaj Pauza Zaustavljanje disanja

Prvideoje lak,

Drugi deo je težak, voljni, lekoviti željeni udisaj, kontrolni voljni, lekoviti

željeni udisaj

Udisaj

Puni izdisaj v

Dodatni izdisaji

Pauza =1/10 maks. zaustavljanja. Potrebni udisaj.

VEŽBA DRUGA

Reakcija ozdravljenja (razbijanje bolesti)

Svaka bolest počinje na mahove, u obliku kriza. Naprimer, bronhijalna astma (mada se ona priprema godinama), hipertonija, stenokardija itd. Ponekad simptomi hiperventilacije počinju u detinjstvu (spazmofilija, pneumonija, veliki kašalj, difterija itd.). Bolest počinje sa krizom i mora se završti sa krizom. Astma se razbija napadom astme, stenokardija napadom stenokardije, hipertonija skokom A/P itd. Zaustavljanje i učestancst disanja su dva pokazatelja koja određuju bolest i treba ih konstantno pratiti. Osećanje bolesnika ovde nije važno. U toku razbijanja bronhijalne astme napadi su lakši i kraći i izlučuje se velika količina sputuma, kod stenokardije umesto tupog bola pojavljuje se osećaj pečenja iza grudne kosti. Pre razbijanja bolesnik oseća otpor (neprijatno je trenirati disanje), odvratnost, strah, skraćuje se zaustavljanje, ubrzava se disanje, pokazatelji postaju lošiji.

Opšti simptomi razbijanja: nesanica, glavoboija, mučnina, povraćanje, gađenje prema hrani, slabost, apatija, bolovi u lisnim mišićima nogu, u grudnom košu, u vratu, šum u ušima, pulsacija, poremećaj stolice - retka, čak sluzava - 2 nedelje.

Kod astmatičara se pojačava kašalj sa obilnim gnojnim sputumima. Bolovi različitog karaktera u svim delovima tela, u bubrezima i jetri, često mokrenje, pečenje, žeđ, sijalizam. Kožne pojave - svrab, koprivnjača, otoci. Smanjuje se otečenost, smanjuje se telesna težina, bolovi u desnima, očnim šupljinama, u dlanovima i tabanima. Krvarenje iz desni, nosa, pojačava se menstruacija.

U sputumu se pojavljuje krv (kod bolesnika sa vaskulamim obolenjima u toku jednog meseca), kijavica, temperatura do 40 C, kod većine astmatičara groznica.

Stolica - crna, odvija se promena u mreži kapilara crevnog trakta, poveć-ava se A/P, posebno kod koronarnih bolesnika koji su imali pritajenu hiper-tenziju. Pogoršanje ovih simptoma ukazuje na to da su oni vezani sa dubok-im disanjem.

Svi stari prelomi kostiju počinju jako da bole. Razbijanje može početi nakon 24 sata od početka vežbi, a može posle mesec dana.

Vreme razbijanja zavisi od težine i starosti bolesti, kao i od toga kako bolesnik vežba. Simptomi se ne pojavljuju istovremeno. Ono što je trajalo godinama nestaje danima. Ako bolesnik promeni okolinu ili mesto boravka

razbijanje se može ponoviti. Zbog toga je poželjno ostati na jednom mestu u toku jedne godine (ciklus razbijanja) Posle razbijanja bolesti stanje boles-nika odmah se poboljšava. U toku razbijanja bolesti mogu se davati lekovi, ali polovinu doze. Izbegavati belančevine. Ako je bolesnik prima hormone, onda u toku razbijanja mogu se davati hortizonski hormoni, srčanim bole-snicima slabiji preparati za srce.

Kod pojave odvratnosti prema hrani ne zaboravljati jesti, ne preporučuje se uzimanje mlečne hrane kao i pileće i riblje supe i čorbe.

Ne gutati sluz, ispirati usta običnom vodom, ne ograničavati količinu tečnosti, izbegavati mineralne vode. Kod gojaznih bolesnika podržavati gladovanje, izbegavati šećer. Poželjno je uzimati namirnice malo obarene i u toku meseca proširivati takav meni. U toku razbijanja bolesti obavezno nastaviti sa treniranjem disanja, inače će se razbijanje odugovlačiti i može se pretvoriti u pogoršanje. Kod težih bolesnika ako nema oštećenja jetre, davati hlorni kalijum (po 0,5g. tri puta dnevno), kuhinjsku so smanjiti do 5g. Davati namirnice sa fosforom (pšenica, heljda). Treniranje disanja pre spavanja izvoditi na stomaku

VEŽBA TREĆA

Ujutru obavezno izvoditi zaustavljanje - proveravati sebe (tako čitavog života). Ako se zaustavljanje skraćuje znači približava se bolest.

Svetski rekord u zaustavljanju je - 5 minuta; Kašalot 150 min. Joge - 30 min, ali to je već vrsta sporta a ne normalno disanje.

Za pneumonije koje se ponavljanju zaštitna reakcija je astma, ali pneumonija prestaje, a napadi astme izazivaju duboko disanje i vode do plućno-srčane insuficijencije. Pojavom plućno-srčane insuficijencije napadi astme prestaju (zaštitni sindrom čuvanja CO_2), ali već je kasno, to vodi u smrt. Smrt nastupa ne zbog astme, već od plućno-srčne insuficijencije.

Ako jutarnje zaustavljanje raste onda se broj sati za treniranje može smanjiti do 2 sata -1 sat ujutru i 1 sat uveče.

Barijere i teškoće

I-va barijera - 30-40 sek. u toku kojih krv iz pluća prolazi mali krug i deo velikog kruga i dolazi do tkiva. Ako se ta barijera prođe onda će zaustavljanje 50-60 sek. biti lako.

II-ga barijera - 70 sek. u toku kojih krv prolazi čitav veliki krug i vraća se u pluća. Ovo je takođe teško prekoračiti.

Sledeće barijere su posle 50 sek.

III-ća barijera -120 sek.

IV-ta barijera -180 sek.

щ

V-ta barijera - 240 sek. Vl-ta barijera - 600 sek. itd.

Malo istorije

Zemlja je гобепа pre око 4,5 mlijarde godina; tada još nije bilo atmo-sfere. Tada je počela sublimacija gasova (degazacija) i isparivih elementa na površinu Zemlje (azot, vodonik, ugljendioksid).

Ovaj proces degazacije geosfere traje i do sada. U to vreme CO_2 u vazduhu još nije bilo.

Pre око dve milijarde godina počeo je da se pojavljuje prvi život, bez kiseonika ili anaerobni život. Takav život postoji i sada. Anaerobni procesi traju do 1 milijarde godina u sredini u kojoj je bilo mnogo CO_2, ali nije bilo kiseonika. Organske supstance koje su se pojavile (vodene biljke) počele su da izdvajaju O_2 kao otpad svog postojanja i kao rezultat toga u zemljinoj atmosferi počeo je da se sakuplja kiseonik. Nivo kiseonika u atmosferi počeo je da se povećava a nivo uglendioksida da se smanjuje. U sadašnje vreme nivo kiseonika iznosi 21%, a nivo CO_2 = 0,03%.

Kada je sadržaj O_2 u vazduhu i u vodi iznosio 1%, a CO_2 - 7% počela je da se pojavljuje živa ćelija. Ona je počela da apsorbuje kiseonik iz vazduha i da izdvaja ugljendioksid (biljke čine obrnuto). Kao rezultat u atmosferi se pojavila ravnoteža, a па Zemlji se pojavio novi proces - aerobna faza disanja ili kiseonično disanje.

Vazduh koji nas okružuje sadrži 250 puta manje ugljene kiseline nego što je potrebno.

Zbog toga vazduh koji nas okružuje, ako ga udišemo punim plućima, postaje otrovan za naše ćelije. Spasava nas zaštitna prepreka - koža koja je nepropustiva za gasove i bronhije koje imaju kožast izgled. Utoliko pre forsi-rano disanje vodi nas ka propasti.

Biološka uloga kiseonika i ugljendioksida

Kiseonik je ušao u naš život kasno, on je neophodan u procesima oksi-dacije u cilju zadovoljavanja energetskih sklopova organizam.

Ako se u tkivima smanji nivo kiseonika ona neće stradati, a smanjenje količine ugljovodonične kiseline dovodi do paralize. Ugljendioksid se u organizmu reguliše sistemom disanja, vaskularnomotornim centrom, njegov sadržaj je povezan sa procesima razmene. PH krvi reguliše se sadržajem iigljendioksida (važan faktor). Ako se diše čist vazduh onda se javlja bolest p;uća - itiroticijalna pneumonija. U planinama ima manje kiseonika, zato se tamo obično leče astmatičari. Verovatno je astmatičarima dovoljno 15% kiseonika, a ne 21% kao u atmosferi.

VEŽBA ČETVRTA

Evolucija disanja u patogenezi (ploda)

Svih devet meseci života u utrobi u krvi ploda kiseonika ima tri puta manje nego u krvi odraslog čoveka. Kažu da je plod modar. Takav normalan sadržaj kiseonika u krvi ploda u potpunosti obezbeđuje razvoj tkiva.

Visok sadržaj kiseonika vodi tkiva ka propasti. U arterijskoj krvi odraslog čoveka ima 97% kiseonika, u venoznoj - 70%, u plodu - 30%. Sistem disanja spaja se sistem krvotoka već u trećoj etapi evolucije. Ova dva sis-tema su se pojavila da bi obezbedila pravilnu razmenu u organizmu, da bi odredila nivo ugljendioksida i kiseonika u organizmu. Sadržaj ugljendioksida reguliše se u alveolama sa preciznošću dg 0,1%. Sadržaj kiseonika se može promeniti i pri tom se ništa suštinski neće desiti.

O važnosti CO_2 u sistemu regulacije disanja može se suditi prema koncepciji Anjuhina. Sav sistem disanja reguliše se sa CO_2. Najvažnija konstanta u sistemu regulacije disanja jeste CO_2. Prilikom dubokog disanja, iz organizma se odstranjuje CO_2 i javlja se oštećenost vitalnih organa. Radi sprečavanja ove pojave organizam aktivira zaštitni mehanizam (adaptacija) od gubitka CO_2.

Zaštite od gubitka CO_2

1. Polipi na sluzokoži nosa ometaju duboko disanje.
2. Alergijski vazomotorni rinitis
3. Laringitis
4. Bronhospazam

Kritični nivo CO_2 u aiveolama iznosi 4,75%. Ako se taj nivo smanji nas-tupa bronhijalni spazam. U periodu bez napada CO2 u alveolama je 4,75%; bronhijalni spazam u izvesnom stepenu ga povećava, ali ne normalizuje. Tonus bronhija je važan faktor u regulaciji alveola.

Glatki mišići bronhija regulišu disanje. Koncepcija Anohina sastoji se u sledećem: ako je sadržaj CO2 blizu normale onda njegovu dalju regulaciju u organizmu ostvaruje centar za disanje, ako je, pak sadržaj CO_2 smanjen onda se uključuje 'havarijski' sistem - bronhijalni spazam. Nivo CO_2 deluje na muskulaturu bronhija već posle 20 sekundi. Neujednačena ventilacija alveola daje sliku pokretnih šumova. Ako je bronhija koja hrani alveole u spazmu, onda vazduh razdire alveolu i proizilazi spontani pneumotoraks. Kod bolesnika sa bronhospazmom prozračnost bronhija se smanjuje, javlja se ne samo bronhospazam nego i oštećenost plućnog tkiva - pneumo-skleroza.

U toku života menja S9 sastav ćelija. Samo S9 пэп/па ćelija ne menja, fgrment reguliše resorpciju stvorenih ožiljaka na tkivima.

VEŽBA PETA

Zaštita od gubitka CO_2 (nastavak)

V-a barijera. Usted pneumosklgroze smanjuje S9 propustljivost ćelijske membrane što otežava izbacivanje CO_2.

VI-a barijera. Krvni sudovi malog kruga pri hiperventilaciji kod botesnika S9 sužavaju. AIV90I9 i kapilari koji su ranijg zapljuskivani krvlju postaju grublji, sada krv ide u mali krug prolazgći pored alvgola. Razvija se ošt9-ćenjg plućnog tkiva zaštićenog od hiperventilacije.

VII-a barijgra - funkcionalna, vezana j9 sa funkcijama sudova malog kruga. Razvija se plućna hiperventilacija, pojavljujg se spazam arterije, povećava S9 A/P malog kruga i još više krvi S9 ubacuj9 u mali krug, a као rezultat pojavljuju se funkcionalni poremećaji i krv koja protič9 kroz njih *se* ng pročišćava.

Simptomi plavila astmatičara objašnjavaju se: spazmom bronhija, spa-zmom arterije, povgćanjem AP u malom krugu. Proizilazi povgćanje količine ngoksidirane krvi u velikom krugu i čovekpostaje modar.

VIII-a barijera - ggnodinamička. vezana za reakciju vglikog kruga krvotoka. Prilikom dubokog disanja A'P kod hipertoničara prvih 3-5 S9k. S9 snižava, a zatim S9 ponovo povećava, a zdravog čov9ka duboko disanj9 dovodi do hipotoksije i prelazi u šok. Zatim može nastupiti smrt. Hipotonija j9 prva etapa hipertonije.

Smisao hipertonije je u tome da kroz sudove prolazi manje krvi i tada Ć9 S9 CO_2 manje ispirati i zadržavaće se u tkivima.

IX-a barijera - spazam glatkih mišića arterijskih krvnih sudova. U spazmu je sav arterijski sistem, posebno arterije pošto su tamo zidovi manji i oni su kao.slavine koj9 regulišu priliv krvi.

VEŽBA ŠESTA

CO_2 delujg na glatk9 mišiće dvojako: a) centralno d9lovanje, b) p9riferno ili lokalno delovanj9. Ta dva delovanja su direktno suprotna. Centralno delovanjg je - sužavanje sudova, Jokalno - proširenjg. Što dalje od C9ntra utoliko J9 manji centralni uticaj a veći periferni (lokalni). Lokalni uticaj na sudovg smanjujg njihov tonus, opušta ih. Lokalno dglovanje manifestuje *se* dugo i čvrsto. Pri hiperventilaciji pojavljujg S9 spazam čitavog tela, a kod smanj9nja hip9rv9ntilacij9 sudovi se šire. Duboko disanjg čistog kiseonika gore je nego vazduha, tj. brzo nastupa hipoksija mozga. Količina O_2 u

tkivima direktno je proporcionalna količini CO_2 u tkivu i krvi. Što je više CO_2 u tkivima i krvi, utoliko je više O_2 i obrnuto. Određujući faktor je CO_2, ali se ne može reći što je više O_2 utoliko je više CO_2.

Što je dublje disanje utoliko manje O_2 dospeva u organizam i obrnuto, što je manje disanje, utoliko više O_2 dospeva u organizam.

Vazduh se kvari od otrovnih produkata koji se izdvajaju u proizvodnji a ne zbog toga što je negde više CO_2 a negde manje. (CO_2 ima u vazduhu svega 0,03%, a u organizmu čoveka 4,5% i više). Neznatna otstupanja atmosfe-rskog CO_2 nemaju nikavu ulogu. Da bi se povećao sadržaj O_2 u tkivima treba povećati CO_2 u krvi. Samo kod jake pneumonije treba davati O_2 pošto tada pluća skoro uopšte ne rade i O_2 je neophodan, ali davati ga treba ne često jer on oštećuje tkiva.

Kod spazma sudova ni u kom slučaju ne davati spazmolitike (dibazol, aufilin idr.) jer oni momemtalno otklanjaju spazam sudova j samim tim pojačavaju izdvajanje CO_2 što dovodi do infarkta, apopl^ksije (moždani udar) ili druge patologije. Što je više O_2 u krvi utoliko su uži sudovi.

Spazam sudova izaziva smanjenje CO_2 i povećanje O_2. CO_2 je osnovni faktor pokretanja sudova. Ako je u alveolama u krvi O_2 manje od normalnog onda kiseonik treba davati, ako je normalan - ne treba jer to povećava potrebu za kiseonikom.

Prateći faktor Verigo-Veri ;

Ako se u krvi smanji CO_2 onda krv počinje čvrsto da zadržava O_2 i ne predaje ga u tkiva. Oksidirani hemoglobin postaje slaba kiselina, a obnovljeni - slaba baza kada u krv dodaju CO_2 ugljena kiselina rastvara oksidirani hemoglobin i krv daje svoj kiseonik u tkiva.

Što je dublje disanje utoliko manje O_2 odlazi u tkiva - drugi faktor hipoksije tkiva. Treći faktor hipoksije - poremećaj rada fermenata disanja. Ovaj faktor smanjuje CO_2 u tkivima, izaziva poremećaj u razmeni materija u tkivima, pošto se izaziva hipoksija tkiva bez obzira na spazam sudova smanjuje sadržaj CO_2 u tkivima. Hipoksija tkiva je opasna jer narušava razmenu materija и ćelijama i samim tim ih oštećuje.

Svi dole nabrojani simptomi hipoksije tkiva javljaju se kao posledica nedostatka CO_2 u tkivima. Ovde spadaju: ateroskleroza, nefritis, astma, rinitis, migrena, koprivnjača, otoci kvinkea, ekcem. Ti simptomi nestaju normalizovanjem CO_2.

Alergijska teorija bronhijalne astme

Traganje za alergenom je - neopravdan trud. Sama alergija je sekundarni simptom hiperventilacije.

Faktori koji su vezani za smanjenje CO2 u krvi:

- Prvi faktor - spazam glatkih mišića

Drugi faktor - oštećenje tkiva krvnih sudova povećanje njihove propustljivosti. Zidove krvnih sudova oštećuje nedostatak CO2. Pri hiperventilaciji CO2 dospeva kako u arterijalnu tako i u vensku krv, odakle se i pojavljuje upala ven'a.

- Treći faktor. Povećanje holesterola. Sinteza holesterina odvija se samo u jetri i samo 1/5 njegova dospeva iz hrane. Holesterin - to je biogeni izolator za obavijanje ćelija u cilju očuvanja u njima CO2. Pri oštećenju zidova sudova u oštećenja dospeva holesterin i tamo se sakuplja.

CO2 reguliše taloženje holesterina. Smanjivanje CO2 za 1/10 u alveolama i u krvi povećava sadržaj holesterina za 10%

Četvrti faktor. Povećanje zgrušavanja krvi. Ovaj faktor je uzrok mnogih bolesti.

Hipertonija

Povećanje A/P - je kompenzacioni faktor hipoksije (nedostatak kiseonika u tkivu) tkiva. Većina lekara drži se mišljenja da se pritisak povećava sa godinama, ali to nije tačno.

Hipertonija i stenokardija se koriguju. Prosečni A/P ne zavisi od starosti i iznosi 130/80 (životna konstanta), Kod žena su ove cifre niže za 5mm. Hronična hiperventilacija dovodl do smanjenja CO_2, a ono do naredne patologije.

Etiologija

I faktor - pojam o koristi dubokog disanja.

II faktor - negativne emocije i nervni sistem. Posebno su štetne neodre-
agovane negativne emocije, one znatno pojačavaju duboko disanje.

II! faktor - nepostojanje sredstava za naprezanje - hipodinamička bolest. To je bolest nepostojanja konstantnog fizičkog rada.

IV faktor - pojačanje disanja u horizontalnom položaju. Bolje spavati u fotelji, više sedeti, hodati, stajati. U snu se disanje pojačava.

V faktor - naše navike - kafa, čaj, nikotin - pojačavaju disanje. Cigarete smanjuju CO2 u toku 1-1,5 sata za 0,25%.

VI faktor - belančevine i masti pojačavaju disanje, vegetarijanska jela - smanjuju.

VII faktor - gladovanje smanjuje disanje.

VIII faktor - intoksikacijateškim metalima (živa, olovo).
IXfaktor - hronične infekcije - streptokoke i stafilokoke.

X faktor - spavanje na leđima pojačava disanje (normalno spavanje je na
stomaku ili nalevom boku).

VEŽBA SEDMA

Disanje smanjuju mentol, validol, menta, bromidi, odoljen (Valeriana offi-cinalis), sedativi. (Srdstvo za iskašljavanje živovlak - bokvica). Kod zdravih ljudi disanje u snu se smanjuje. Bolest hiperventilacije je polietiološka.

Patogeneza hipertonije

Kod hiperventilacije CO_2 u krvi je smanjen, odakle proizilazi spazam arte-rijskih krvnih sudova. U kapiiarima O_2 odlazi i tkivo uzima više O_2. Procedure sa vodom smanjuju disanje, a pri tom temperature vode treba da bude prijatna. Fizičke vežbe su neophodne, ali bez dubokog disanja. Sunčanje se preporučuje u martu, aprHu, septembru i oktobru kada je sunce slabije.

Centar za disanjg se može kontrolisati snagom volje. Hiperventilacija smanjuje CO_2 u nervnim ćelijama što dovodi do njihovog razdraživanja, pojačavanja njihove osetljivosti, jače se primaju emocije. Pojačanje disanja smanjuje CO_2 - circulus vitiosus.

Kod astmatičara hiperventilacija dovodi do oštećenja pluća. U krvi se smanjuje sadržaj CO_2, a to razdražuje centar za disanje, on pojačava disanje i dovodi do smanjenja CO_2 u alveolama, izaziva hipoksiju krvi. Hipoksija krvi neprestano razdražujući centar za disanje, pojačava disanje i kao rezultat doiazi do pneumonije, pneumoslkeroze, emfizema. Nema astme bez emfizema. Prvi nastup astme priprema se godinama.

Zadržavanje posle izdisaja je osnovni pokazatelj astme, hipertonije, stenokardije.

Načini povećanja zadržavanja

1. Korišćenje simptoma (kotrljanje očima uvis).
2. Skretanje pažnje (samomasaža, milovanje).
3. Pokreti klizanja
4. Primenaprocedurasavodom.
5. Zadržavanja na svežem vazduhu.
6. Potpuno opuštanje mišića pred zadržavanjem i njihovo naglo napre-zanje pred kraj zadržavanja.

Paradoksi u disanju

1. Duboko disanje koje je smatrano za panaceju svih bolesti, nasuprot -jeste izvor svih bolesti.

2. Što je disanje dublje utoliko je manje kiseonika dospeva u ćelije organizma.

3. Što je više ugljene kiseline u ćelijama organizma, utoliko je više kiseonika.

4. Što je dublje disanje utoliko je čovek bolesniji.

5. Učiniti disanje dubljim je lako (zatvara se circulus vitiosus, ili drugim rečima pojavljuje se pozitivna suprotna veza) a učiniti ga površinskim je teško.

6. Znati normu svog disanja je veoma važno, ali nigde o tome nije pisano.

7. Kod zdravih ljudi u snu disanje postaje ređe, i obrnuto, kod bolesnih postaje dubije.

8. Kod fizičkog opterećenja CO_2 se kod zdravih povećava, kod bolesnih
smanjuje.

ELEKTROTERAPIJA*

Za lečenje elektroterapijom izrađuje se od ebonita kolutić prečnika 110mm i debljine 10mm. Sa gornje strane pričvrsti se ručica od ebonita ili drveta. Prilikom trenja ebonita o telo stvaraju se biostruje. Biostruje emituje i telo. Obrazuje se bujica biostruja koja deluje na bolesno mesto.

Metoda lečenja

Ideja otkrića - "Elektromagnetna biostimulacija kontraplazmatičnog meta-bolizma pri smanjenoj reakciji organizma" - sastoji se u uvođenju dodđtne bioplazmatične elektroenergije kroz kožu masiranjem kože u trajanju od 15 minuta.

Negativna punjenja statičke struje kolutića od ebonita prelaze u 6io-plazmu organizma stvarajući u njemu biostruje 5-8-10 mA, čija energija preko molekula stimuliše nervne funkcije ćelija.

Uzeti kolutić tako da prsti dodiruju gornji deo i staviti na obolelo mesto. Izvoditi lako trenje o telo u smeru kretanja kazaljke na satu.

Ako proceduru ne izvodite sami već neko drugi, onda za stvaranje zatvo-renog kola on jednom rukom drži kolutić a drugom dodiruje telo bolesnika bilo gde - pokreti su kružni. Radi boljeg klizanja posuti po telu talk ili dečji puder. Jedna seansa lečnja traje najviše 15 min.; za decu najviše 10 min.; za srčane bolesnike -10 min.

* Iz teksta objavljenog u časopisu "Niva", No1-2,1978. O izumu Gončarova P.T.

Praksa lečenja

PANARICIUM - gnojni čir na ekstremitetima. Lečenje se izvodi ovako: terapeut koji izvodi seansu treba da u svoj dlan uzme bolesnikov prst a drugom rukom iznad njegove šake da izvodi masažu kolutićem od ebonita.

Vreme trajanja je 15 min. Posle 3-12 dana čir će nestati. Potrebe za operacijom nema. Posle masiranja 3-5min. osećaju S9 laki udari u dlan, a bolesnik oseti trzanje u obolelom prstu. Bol nestaje. Masiranje se izvodi jednom dnevno. Posle procedure staviti kolutić na obolelo mesto, povezati zavojem i držati svu noć.

UPALA SREDNJEG UHA. Utvrđeno je da je najtopliji prst na ruci srednji. Onaj ко izvodi lečenje treba da srednji prst (prethodno umiven) stavi u uho bolesnika a drugom rukom da izvodi kružne pokrete kolutićem po čelu bolesnika, levom obrazu, podbratku, desnom obrazu u trajanju od 15min. Ponavljati do prestanka boiova (3-10 dana).

Posie procedure staviti kolutić na uho i povezati maramom. U toku procedure bolesniku se spava. Posle 4-7 min. podići kolutić iznad tela na 1-2mm i nastaviti kretanje u vazduhu. Osetićete lako probadanje, nastaviti još jedan minut, zatim opet masirati telo 8-10 min.

EPIDEMIJA GRIPA. Pre epidemije gripa izvoditi masažu lica (kao kod upaie uha) po 15 min., a zatim staviti kolutić na usta i na nos po 3-5min. Ako to niste uradili pre epidemije onda u slučaju bolest izvoditi ovakve proce-dure.

OPSTIPACUA, KOLITIS. Terapeut izvodi kretanje kolutićem po stomaku obavezno u smeru kretanja kazaljke na satu. Posle 2-3min. može se pojaviti krčanje u stomaku, puštanje gasova, a posle 10-15min. potreba za praž-njenjem. Jednu ruku terapeut može staviti ispod krstiju ili dodirivati bilo koji deo tela. Procedura traje 15min. Posle 10 dana prekinuti terapiju na 5 dana, a posle toga po potrebi. Ovakve procedure se mogu izvoditi sa decom slabog apetita.

APENDICITIS. Veoma oprezno i samo kod početnih bolova. Kod siabih bolova u desnoj preponi može se izvoditi laka masaža 10-15min. Kolutić se može ostaviti čitavu noć. Terapeut prilikom tretmana drži jednu ruku na krstima.

KAMEN U BUBREGU i MOKRAĆNIM KANALIMA. Masirati krsta 10-15min. Pokrete izvoditi u obliku malih krugova Drugu ruku tgrapeut drži ispod pupka. Kamenje se rastvara ili razmekšava i izbacuje u obliku peska. Broj procedura -10-15.

CIR ŽELUCA. Sitni kružni pokreti, ruka terapeuta na krstima ili naspram želuca. Masirati obavezno u smeru kretanja kazaljke na satu 10-15min.

UPALA PLUĆA. Potpomaže izbacivanje sluzi i iskašljavanje. Masirati lopatice 10-15min.;drugarukaje nagrudima.

ASTMA, TEŠKO DISANJE. Kao kod upale pluća. Mogu se napraviti pločice debljine 2mm u nizu od 15 komada i nositi kao ogrlica око vrata. Masažu izvoditi svaki drugi dan - grudi i lopatice; jedan dan grudi - sledeći -lopatice 10-15min.

BOLESTI JETRE. Masaža jetre sa strane stomaka, druga ruka na krstima. Poželjno je jednu noć prespavati sa kolutićem. Seansa traje 10-15min.

ARTRITIS. Terapeut izvodi masažu stomaka ili leđa kružnim pokretima kolutića, držeći ga u desnoj ruci, a levom rukom dodiruje prste levog stopala bolesnika (zatvaranje električnog kola) - 5min. nastavljajući sa masažom. Zatvarajući kolo držati desnu a onda levu ruku. U slučaju samomasaže izvoditi kružne pokrete na obolelim zglobovima. Noću priviti kolutić od ebonita na najbolnijem zglobu.

IŠIJAS. Masirati krsta 10-15min. Dobro je nositi pojas od pločica ebonita debljine 3-4mm. Nositi ispod odeće do samog tela. Masirati i nositi pojas do prestanka bolova. Noću priviti uz najbolnije mesto na kičmi.

UPALA GORNJOVILIČNE ŠUPLJINE. Masirati lice kao kod upale srednjeg uha 10-15min, ostaviti kolutić noću u predelu čela i nosa.

ČMICAK NA OKU. Kod crvenila ili kod još nepuklog čira masirati lice i око око 10-15min. Kad se čir otvori protrljati dlanom kolutić i staviti па око prekogaze 10-15min.

FURUNKUL. (potkožni čir). Terapeut treba da stavi ruku na furunkul prekriven gazom, a drugom rukom da masira deo tela u blizini čira. Masaža se može izvoditi i samostalno ako je dostupno Ьсйпо mesto. U početku gnojenja ili crveniia dok još ima otvrdnuća može se masirati najbolnije mesto 10-15min. Na dan kada ovlaži i probije pa do zarastanja seansa traje 7-10min.

MIOZIT. Masaža ramena 10-15min. - 5-7 procedura. Noću priviti kolutić uz bolno mesto.

POSLE INFARKTA. Može se koristiti ebonit, ali vrlo oprezno. Pri lakom probadanju u predelu srca prekinuti sa masažom dva dana a zatim nastaviti u trajanju od5-10min.

TROMBOFLEBIT (upala vena). Tromb - upaljeni ili pocrveneli deo ili u njegovoj blizini masirati. Može se na oboleli deo navući pojas od ebonita ili priviti noću uz bolno mesto kolutić od ebonita.

GANGRENA. Posle 10-15 procedura po 15min. pojavljuje se osećaj topline na boinom mestu. Masiranje - kao što je ranije rečeno.

HEMOROIDI. Napraviti sveću od ebonita, a zatim nju i anus premazati vazelinom i lagano je uvući unutra. Da sveća ne bi ispala privezati je za ivicu zavojem a drugim krajem око tela. Kod pukotina ili bolnog unošenja staviti je između debelog mesa 2-4 noći, a zatim unutra. Proceduru izvoditi do prestanka bolova ili krvarenja. Prestaje opstipacija i stolica je meka.

UPALA KRAJNIKA, ANGINA. Masira se grlo, lice, čelo po 10-15min. Mogu se napraviti ogriice od ebonita i nositi na vratu. Isto tako leči se laringitis, faringitis, tonzilitis, konjuktivitis, upala gornjovilične šupljine, upala glasnih žica.

HIPOTONIJA. Masira se vrh ramena, potiljak, potiljačni deo glave, pred-nji deo glave - do "lOmin. Posle 10danapauza.

HIPERTONIJA. Lako masiranje lica, najviše 10min. U slučaju probadanja u predelu srca prekinuti.

UTRNULOST EKSTREMITETA, BOLESTI ZGLOBOVA. Masirati obolele zglobove. Posle 10-15 dana napraviti pauzu 5-7 dana.

Čuvati ebonit od direktnog izlaganja sunčevim zracima zbog čega on stari i postaje zelen. Prilikom trljanja dlanovima ebonit ima miris gume, što potvrđuje njegovov ebonentno poreklo.

GLAVOBOLJA, ZUBOBOLJA, HIPERTONIJA, BOLESTI l-og ll-og STEPENA, RESPIRATORNA i VIRUSNA OBOLENJA, UPALA GORNJO-VILIČNE ŠUPLJINE i t.sl. Masiranje lica kolutićem kružnim pokretima (čelo, levi obraz, podbradak, desni obraz) u smeru kretanja kazaljke na satu. Grip - dva puta dnevno po 15min. Sve ostalo jednom dnevno 15min. Kod jakog gripa noću priviti uz grudi ili uz lopaticu (kod pneumonije) kolutić od ebonita.

Lekoviti kolutić Gončarova za elektroterapiju

Lagano masirati kožu, kružno, nežno, bez pritiskanja. Kod pojave neprijatnih osećaja prekinuti.

Procedura traje 15min. Dršku kolutića prilepiti ili pričvrstiti navojem. Radi boljeg klizanja uzeti taik. Prati toplom vodom i sapunom.

Dimenzije kolutića su 110mm prečnik, 1cm debljina. Otstupanja u mm nisu bitna.Terapija - 10 dana, zatim se može ponoviti. Ne izlagati ebonit suncu -stari i postaje zelen. Trenjem daje miris nagorele gume.

TERAPIJA METALIMA*

Poslednje godine 20. veka odlikuju se traganjem za nespecifičnim načinima lečenja, jer savremena medikamentna terapija, posebno sedativni hormoni i antibiotici doveli su do bolesti od lekova. Pojava takvih bolesti naterala je medicinske stručnjake da se okrenu lečenju lekovitim biljem, akupunkturom, masažom po tačkama i drugim načinima za povećanje otpomosti organizma. Još Aristotel je znao za terapiju metalima. Aristotel je pisao da stavljanje bakra na udareno mesto sprečava pojavu modrice, da bakar leči otoke, a takođe i čireve. U drevnoj Grčkoj bakar je primenjivan u

Iz referata Safanove Nine Mihailovne u Instututu za balneologiju 19.02.82.

lečnju gluvoćg i upale krajnika. U Francuskoj u današnje vreme bakrom leče poremećaje sluha.

Ruski lekar Grigorjev bavio *se* pitanjgm kako zadržati delovanje metala pri metaloterapiji, tj. ako se metal dugo drži na telu stvara se toptota, bol, crvenilo, čirevi. Nekoliko desetina godina kod nas S9 radi na proučavanju uticaja metala na organizam životinja i čovgka, ali je do sada metalo+erapija malo proučena i praktično *se* ne koristi, izuzev ngkoliko lekara u gradovima Rusije koji koriste bakar u lečenju.

Prilikorri kontakta bakra, zlata, cinka, olova, sa kožom čoveka struja ide qd metala ka koži. Prilikom koniakta srebra i kalaja ide u suprotnom pravcu, tj. od kože ka metalu. Metali imaju sposobnost privlačgnja i odbijanja. Pred mgdicinskim stručnjacima pojavio se zadatak: koliko vremgna se može držati metal na bolnom mestu. Proučavanje Igčenja metalima počelo je sredinom 19.v. ali do sada nisu de*inisani nikakvi zakoni.

Od 1958. god. Safanova, a od 1975. god. drugi lekari počeli su da primenjuju bakarng diskove kod kožnh bo'esti. Oni su primgnjivali aplikacijg od bakra samo onda kada postoji "hvatanje[1]" metala i kožg (priljubljivanje metala uz kožu), pošto su primeti!i da organizam na bolesnom mestu privlači metai i drži ga, a kada to nije potrebno oᵣganizam odbija metal.

Potrebno je prekinuti terapiju metalirna kada se definitivno odbija metal. U tom cilju izvodi se provera.

Prilikom propisivanja metaloterapije prvo se detaljno odredi dijagnoza. Boi9snici se često obraćaju lekaru povodom sekundarnog obolenja (npr. tromboflebit), ali lekar j9 dužan da nađe primarnu bolest (ozleda). Metal S9 u početku stavlja na dva dana ili samo noću radi provere. Pri tom jg potrebna opreznost na reakciju bolesnika na metal. Tako je npr., J9dnom botesniku stavljgn metal, "hvatanja" sa kožom nije bilo i pričvrstili su gaflast9rom. Zato je potrebno rukovoditi S9 sledećim: ako u datom mestu postoji "hvatanje" sa metalom onda se on može stavljati, ako ga nema onda i ne treba. Kod hroničnih bolesti posgbno je važna manifestacija primarnog žarišta, iako ono ne uzngmirava pošto stavljanjg bakra na sekundarno žarišt9 može isprovocirati botest ili S9 пэce dobiti očekivani efekat.

Primarno žarište u tom slučaju daje signate ugrožgnosti. Dakle, prilikom Igčenja neophodna je detaljna dijagnoza (naći pravo žarište).

Naprimer, jgdna Ž9na posle b9zuspešnog lečenja obratila se tekaru koji je lečio metaloterapiom. Utvrđeno j9 da je pr9 15 godina udarila krsta i kao poslgdica ostala je ograničenost pokreta. Stavili su joj sa obe strane od krsta 7 bakarnih diskova veličine mon9t9 .tj. bakarno-aluminijumsku leguru; posl9 17 dana ona je ptesala ali, ipak, posle tri mgseca stanje se pogoršalo i ponovo j9 izvgdgna t9rapija. Pogoršanjg se ponavljalo rrekoliko puta do potpunog izlečgnja. Uopšte, kod hroničnih bolesti potrebno je povremeno stavljati metalne diskove jer centralni ngrvni sistem "pamti" gd9 J9 bila bolest. Aplikacje bakra snižavaju tempgraturu, otklanjaju bol, obnavljaju krv,

deluju bakteriološki, aktiviraju razmenu vode i minerala, poboljšavaju san, umiruju centralni nervni sistem, aktiviraju delovanje insulina u krvi, pojača-vaju funkcije, leukocita.

Aplikacije bakra apsorbuju dobroćudne tumore (otvrdline u mlečnim žlezdama, miome materice, mastitise i dr.), leče tuberkulozu, sve upalne procese u organizmu (hronični otitis, hronični bronhitis, pneumoniju, upalu mokraćne bešike, upalu bubrega, upalu gornjoviiične šupljine, infekcijski artritis, kamen u bubregu, upalu žučne kese, dijabetes, kožne bolesti i dr.). Takođe leči išijas, folikularni konjuktivitis, povrede različitog porekla, srce i sistem krvnih sudova (vene, tromboflebit), poboljšava stanje posie infarkta, gastroenterološke bolesti (tj. bolesti želudačno-stomačnog trakta, čir želuca i duodenuma, gastritis, kolitis). Aplikacije bakrom obnavljaju sluh, otklanjaju šum u ušima, otklanjaju postoperativne kile, hemoroide, poboljšavaju post-operativno stanje, leče reumatoidni artrit.

U Moskvi u poliklinici No 150 otorinolaringolog OTROKO leči bolesnike bakrom. Pedijatar BELOVA za lečenje beba primenjuje beskontaktni način lečenja bakrom - kroz podmetač od gaze. Safanova je iz Kijeva dobila zvanični dokument od lekara društva "Spartak" o efikasnosti lečenja metaloterapijom modrica, povreda, išijasa.

Bolesnik sa otklonjenim bubregom i upalom mokraćnih kanala lečen je metaloterapijom. U predelu mokraćne bešike stavljeno je 20 moneta. Slede-ćeg dana temperatura se smanjila, stanje se poboljšalo.

U Instututu u Donjecku utvrđeno je da bakar prolazi kroz kožu i pri tom dezinfikuje. Bakar u organizmu veže toksine, lepi bakterije i pri tom stvara teško rastvoriva jedinjenja.

Primer: Od tuberkuloze bubrega izlečen je bolesnik, kojem je lekar stavljao bakarne diskove u predelu bubrega.

Primer: Kod folikularnog konjuktivitisa devojčici koja je bolovala od njega, stavljene su monete u uglove očiju i njen vid se normalizovao.

Prilikom delovanja bakarnih diskova u organizmu se aktiviraju leukociti. Bakar leči brzo. Ako se kod pneumonije preko noći stave bakarne monete, do jutra će temperatura spasti.

Primer: Ženu je bolela ruka, nije mogla da je savije; počeli su je lečiti (primarno žarište infekcijskog artritisa), stavili su bakar posle čega je ruka otekla, pojavila se temperatura, ali ubrzo je sve prošlo.

Primer: Bolesnica je 15 godina patila od kamena u bubregu. U toku tri meseca ona je nosila ispod pojasa (samo danju) dve bakarne monete; kada se smanjila diureza i normalizovao ROE lečenje je prekinuto.

Bakar dobro ublažava bol kada su u bubrezima oksalati. Ako boli srce stavlja se moneta u ključnu jamicu i proba se: dali "sedi" ili ne. Ako "sedi" treba je nositi 24h. prilepivši flasterom 10 dana. Bolovi nestaju.

Zbog udara nogu često se javlja tromboflebit, ali da se ne bi pojavljivao potrebno je u cipelu staviti bakarnu monetu. Bakar dobro leči varikozno

proširenje vena. Monetu treba prilepiti uz nogu i treba je nositi dok ne počne da se kotrlja pod petu. Kod udara u grudi pojavljuju se otvrdnuća. Na njih treba staviti monete. Isto tako može se izlečiti miom materice. Monete se stavljaju u dno stomaka.

Bakar otklanja štetan uticaj radijacije prilikom zračenja bolesnika koji boluju od raka. Bakarne monete leče hemoroide. Pri tom monetu treba staviti ivicom, neposredno na analni otvor, a drugu monetu malo više i pridržavati je mišićima debelog mesa, ali polako da se monete međusobno nedodiruju.

Bakar leči postoperativnu kilu jer umanjuje čvrstinu spojenog tkiva.

Kod hroničnih bolesti potrebne su ponovne terapije bakrom u toku noći. Bakar leči gluvoću. Za to je potrebno jednu monetu prilepiti na ispupčenu kost iza uha, drugu uz uho sa strane lica. Prilikom lečenja monete se stavljaju prema tome kako se "hvatajif za kožu.

Kod pojave "kucanja" u ušima moneta se stavlja pozadi na vrat.

Pošto bakar smanjuje delovanje insulina onda se u toku lečenja dijabetesa može smanjiti doza insulina.

Kod bolova posle preloma kostiju, aluminijum koji se nalazi u monetama iz 1961. godine doprinosi izgradnji spojnog koštanog tkiva i ublažava bol.

Bakar otklanja nesanicu pošto umirujuće deluje na centralni nervni sistem, daje bodrost organizmu, otklanja glavobolju.

Primer: Potrebno je trenirati lepijenje" monete na koži. Slučaj žene koju je bolelo koleno. Trebalo je staviti 6 moneta; prilepila se samo jedna, ostale su stavljene i privijene uz koleno. Postepeno i one su se prilepile i držale dve nedelje a zatim su se, kada je došlo do izlečenja same odvojile.

Kod udara od bakamih moneta pojavljuje se pirivremeno pogoršanje a zatim sve prolazi.

Glavobolja prolazi za 15-20 min. posle stavljanja moneta na čelo, slepoočnice, potiljak, zavisno od toga gde se glavobolja manifestuje. Lečenje bakrom olakšava postinfarktno stanje, a pri infarktu treba ga stavljati u deo- jamicu ispod ključne kosti.

Za lečenje bakrom koriste se monete proizvodnje iz 1961. Ta moneta se naziva MAG-1 (bakarno-aluminijeva legura), atakoće i bakarne ploče širine 50-60 mm i debljine u odnosu 1 prema 10. Primenjuje se vakuum bakar MV, ali samo od listova a ne od žice. Dimenzije monete ili pločice odabiraju se tako da ne bude praznog prostora izmedju njih i kože pošto se u tom slučaju može na takvim mestima pojaviti lokalno krvarenje, koje kasnije prestaje. Metal koji se primenjuje povremeno treba obgoreti ili umočiti u slan rastvor.

Doktor IVANČENKO proverio je metode metaloterapije i utvrdio da su one vrlo efikasne.

Kod ishemije srca treba stavljati aplikacije od bakra na vratni deo u toku 4 dana. Kod opšte iscrplenosti u jutarnjim satima treba stavljati bakarne piočice na aktivniju tačku "HE-GU" i na bolnu tačku "UZU-SAN-LI".

Objašnj9nje: Bolna tačka "HE-GU" nalazi S9 pored radijalnog dela osnovg prvog članka kažiprsta (u jamici između kažiprsta i palca sa spoljng strane šake), bolna tačka "UZU-SAN-LI" nalazi se ispod čašicĐ kol9na, prema unutra od gotenjače.

Drgvna mgdicina Kine, Japana i Indijskih joga tvrdi da u živom organizmu 9nergijat9Če, a njeno zadržavanje u nekom kanalu i ned9ostatak u drugom dovodi od poremaćaja harmonije u organizmu i do pojave botesti (poreme-ćaji engrgije u ovim kanalima).

Sve bolesti se dele na dva tipa: bolesti pozitivnog tipa (upale) i bolesti negativnog tipa (hronične i one kojg stvaraju zloćudne tumore).

Medicinski stručnjaci su izgubili iz vida da kretanje električne gngrgijg u organizmu ide po kanalima.

U drevna vremena tromboflebit su lečili bosim hodanjgm po rosi. Time su otpuštali etektroenergiju u zemlju.

Delovanjem preko aktivnih tačaka na stanje bolesti pozitivnog tipa povećava pomak u stranu normalizacije.

Zlato i srebro mogu lečiti bolesti negativnog tipa, bakar više leči bol9Sti pozitivnog tipa. Do toga dolazi zato što je električni potencijal bakra jednak električnom potencijalu čovekovog tela.

Botesne aktivne tačke teia imaju snižen električni potencijal i one propuštaju smer struje istog znaka. Na taj način bakar sam bira potrebnu bolnu tačku. To jg velika prednost u odnosu na akupunkturu gd9 je potrgbno precizno znati gde se nalazi aktivnatačka.

Primer: Bolesnikje imao povredu - dvostruki prelom golenjače. Prilepio je flastgrom na nozi 6 monata od po tri kopejke. Stajate su dvg nedglje a onda ih je skinuo, tj. bol i otok su nestali. Kada su se simptomi ponovili on j9 ponovo prilepio 9 moneta i sve tegobg su prošte.

Metoda aplikacije pločicama može se koristiti u lečgnju svih doba starosti, trudnica, rnalg dece, starih. Metal se stavlja na ngkoliko dana, zatim pravi pauza do dve nedelje, a onda još jednom aplikacije.

Prilikom ponavljanja terapije može se stavljati drugi metal. Prosečno vreme nošgnja m9tala je 3-5 dana. Monete iii pločice S9 stavljaju na aktivne tačke na kožu, tamo gde se os9Ća najveća bolna osetljivost za datu bolest.

MAGNETNA TERAPIJA

Brige oko jubileja nisu om9l9 prof9sora V.I. Klasena da se priprema za predstojeći turnir u tenisu. Evo već 40 godina on spada u n9izostavn9 učesnike u takmičenju najboljih tenisera. Leti on trenira pet puta ned9ljno a zimi dva puta. Ponekad ga, istina, muči levo kolgno. Zglobovi - to ide sa godinama. Od bolova se on oslobodio za dva dana. Uzima običan, u obliku potkovice, magngt i pokreće ga sa obe strane kolena 15min. ujutru i 15min. uveče. Prgd kraj drugog dana sve neprijatnosti prolaze.

Prirodno je objasniti ova čuda hipnotičkom terapijom, pretpostaviti da je osobenjak-profesor poverovao u Igkovita dejstva magneta. Poznato je koliko dobro deluje na čoveka bilo koje sredstvo ako on poveruje u njega. Ali profesor Klasen nema potrabe da sebe ubeđuje da poveruje, dovoljno je to što on tačno zna lekoviti uticaj magnetnog polja - jer namagnetisana voda je njecjova naučna specijalnost.

Citav čovekov život - kaže profesor - povezan je sa vodom. Mi sami se sastojimo od nje, kontaktiramo sa njom na svakom koraku, ali o njoj znamo poražavajuće malo i ne zato što je ne proučavamo. Ipak, predmet ovih istraživanja je toliko nepostojan, tako neočekivano menja svoje osobine, a veliki BORNAL je jednom uzviknuo: "Voda je najstarija od tajni koja uvek stavlja u ćorsokak fizičare i hemičare". Dodaću da moraju ostati začuđgni i naučnici drugih spacijalnosti. U mnogim laboratorijama potvrđene su promene fizičko-hemijskih i bioloških osobina vode koja je obrađena magnetnim poijem, ultrazvukom, 9lektričnim poljem, degazacijom, zamrzavanjem i odleđivanjem. Te promene se svode pre svega na aktiviranje vode koje je u najvećoj meri zanimljivo. Ipak, ne treba gubiti iz vida dva neprijatna momenta: nepotpunost reprodukcije eksperimenta i nedovoljnu teoretsku osnovanost hipoteza o uzrocima promena osobina vode.

Utoliko pre praksa - dokaz istine - ne želi da čeka dok teoretičari argumentuju uzroke. Ona uporno kuca na vrata zahtevajući hitne mere. Ne želeti čekati je prirodno i opravdano. Čekanje stvara mnogo molbi za pomoć. Evo jedne takve konkretne molbe: "ispričajte, molim vas, o namagnetisanoj vodi. Kažu da je veoma korisna. Veoma bih želeo da znam ne priče, već mišljenje stručnjaka. Kako magnetisati vodu u kućnim uslovima, koji je dozvoljeni napon polja prilikom magnetisanja vode, može li se piti takva voda? Znalci sami prave postrojenja za magnetisanje vode. Meni su pokazali crtež u gruboj formi: dve magnetne ploče, između njih dimagnetna cevčica prečnika 4mm. Ovaj sistem se montira na izlazu iz slavine. Prolazeći kroz njega obična vodovodna voda se magnetiše. Sa poštovanjem. Anatolij Karpuhin, Jalta".

Da, prolazeći između magnetnih polova obična voda poprima interesantne osobine. Polje navodnjeno takvom vodom daje prinos za 15-20% veći od standardnog. Beton umešan sa namagnetisanom vodom dobija povećanu čvrstoću i otpornost na niske temperature. Namagnetisana voda skida talog sa parnih kotlova, a naravno, konstantovan je uticaj namagnetisane vode na čoveka.

Doktor medicinskih nauka Jevgenije Vasiljevič Utehin je 1971 .g. prešao iz Lenjingrada u Soči na insistiranje lekara urologa koji je smatrao da je njemu, Utehinu, koji je patio od kamena u bubrezima, potrebno da se odrekne nevske vode. Prelazak Utehina se podudario sa nekim njegovim preorijentacijama u njegovim naučnim interesovanjima. Jevgenija Vasiljeviča zainteresovalo je delovanje magnetnih polja na čoveka i on je ubrzo

stao na čelo odelenja za magnetnu terapiju sanatorijuma u Sočiju. U svojoj kući on je namontirao na slavini standardni uređaj za magnetnu obradu vode "CO-2" - ljeningradske proizvodnje za vrtlare-amatere. Magnetni napon polja u ovom sistemu iznosi 1000 erstera (100 militesla), što u potpunosti odgovara prihvaćenim sanitarnim normama. "Svoju bolest sam davno, davno zaboravio - kaže doktor Utehin. Pesak je otišao, kamenje se rastvorilo. Kod mene u kući se upotrebljava samo namagnetisana voda, druge jednostavno nema, ninašta se ne žalimo, pritisak svi imaju normalan. Mojoj majci je 85 godina i ona takođe ima A/P normalan, dobro pamćenje i dobro se oseća".

Pored ostalog profesor V.l. Klasen saopštava da je takođe patio od kamena u bubrezima. Pre 15 godina on je odredio sebi terapiju u trajanju od 1,5 meseca - uzimanje namagnetisane vode. Od kamena nije ostalo ni traga. Kod kuće profesor pije običnu vodu kakvu i mi i vi pijemo, ali recidiva bolesti nije bilo.

Profesor je oprezan. On smatra da je Utehin unekoliko rizikovao praveći u svojoj kući postrojenje za konstantno magnetisanje vode za piće. "Oso-bine takve vode često su podvrgnute promenama - kaže on. Jedan od faktora promenljivosti je sunčev vetar, magnetne bure. Ko zna kako će oni uticati na vodu svaki put. Za sada nema podataka o negativnom delovanju na čoveka, ali ispitivanja je ipak malo da bi se preporučilo potpuno korišćenje namagnetisane vode. Ja bih se ograničio savetom da se izvode dvomesečne terapije uzimanja takve vode. Tako postoji puno garancija o sigurnosti, a korist je takođe nesumnjiva".

O svojstvima magnetne vode saznalo se ne danas, ne iznenada. Pre 70 godina kod nas je prevedena knjiga Francuza Žurvila o ovom fenomenu. Zatim se na njega zaboravilo i eto sada se on proučava intenzivno. Poslednjih godina održano je nekoliko naučno-praktičnih konferencija i simpozijuma o magnetnoj terapiji i osobinama namagnetisane vode, objavljeno je dosta radova. Najistaknutiji rad je monografija V.l. Klasena "Magnetisanje vodenih sistema" (Moskva, 1982.) Naučni radovi, ako se pišu sa nadahnućem, čitaju se sa interesovanjem čak i ako nisi stručnjak za tu oblast. O svojoj vodi Klasen piše kao o živom biću - dobrom, jakom, ali i kaprici-oznom i ne uvek razumljivom:" A sada o korozionoj aktivnosti nevske vode. Pod uticajem magnetne obrade ova agresivnost u odnosu na gvožđe smanjuje se za 50%. Ili: "Voda koja sadrži primese ima memoriju na različita fizička delovanja".

Memorija magnetne vode nije mnogo duga. Ona patnti delovanje polja otprilike 24 sata. Pretpostavlja se da je njeno lekovito delovanje povezano sa povećanjem propustljivosti bioloških membrana i sa baktericidnim karakteristikama. Biljkama ona pomaže da bolje apsorbuju hranljive supstance tla; čoveku - da čisti krvne sudove od stranih jedinjenja. A ако je to tako

onda magnetna voda mora da postane neprocenjiva pomoć kod fizičkih vežbi znatno povećavajući njihovu efikasnost.

Nepostojanost svojstava, a takođe i memorije namagnetisane vode povezuje se sa tim što u različitim geografskim tačkama naša obična voda ima najrazličitije primese od kojih i zavisi stepen namagnetisanosti.

Ali sama činjenica lekovitog uticaja takve vode je neospo./ia. U Rostovskom oblasnom dispanzeru primenili su provereni način "placebo" : bolesnicima su propisivane dve vrste kupki - sa namagnetisanom vodom i običnom, ali navodno aktiviranom konstantnim magnetima. Očigledan efekat dala je samo namagnetisana voda.

Evo još samo niz primera koji uključuju već postojeće iskustvo lekovitog delovanja namagnetisane vode.

Zahvaljujući terapiji sa namagnetisanom vodom (10 seansi po 10 minuta svaka) S.V. Utehin uspeva da smanji arterijski pritisak (do 30mm), otklanja glavobolje, bolove u predelu srca, poremećaje sna, umor.

Magistar nauka R.I. Mihajlova u Centralnom naučno-istraživačkom institutu za stomatologiju utvrdila je da ispiranje namagnetisanom vodom doprinosi otklanjanju zubnog kamenca, paradentoze, gnojnih upala. Namagnetisana voda sprečava stvaranje naslaga na zubima, čisti gieđ, sprečava krvarenje desni.

V. V. Lisin i E. I. ivanov (Saratov) konstatovali su poboljšanje stanja bolesnika od arteroskleroze posle korišćenja namagnetisane vode. Profesor E. M. Šimkus (Simferopolj) dobio je na klinici veoma ohrabrujuće rezultate u lečenju kamena u mokraćnim kanalima. S. I. Dovžinski (Sratov) postigao je značajan uspeh korišćenjem ovakve vode u lečnju bolesti kože.

Zadivljuju ne samo lekoviti kvaliteti namagnetisane vode, nego i lakoća sa kojom se dobijaju ti kvaliteti. Potrebno je da obična voda u optimalnom režimu preseče energetske linije magneta i ona postaje u toku 24 sata "živa voda". Optimalni režim - to je dovoljno jak mlaz vode iz slavine, prosečan napon polja, temperatura uobičajenog dijapazona (od najhladnije do vrele). "Voda koja je prošla obradu magnetnim poljem, čiji napon ne prelazi 2000 erstera (200 militesla) odgovara sanitamim normama - kaže doktor Utehin. U nekim gradovima takva voda dospeva iz parnih kotlova kroz vodovodnu mrežu u stanove stambenih zgrada. Na centralizovan način magnetiše se tako samo vrela voda. Koliko ja znam tako se radi u Sočiju, Saratovu i nekim drugim gradovima".

Hteo bih da kažem o još jednoj začuđujućoj varijanti H_2O - o odmrznutoj vodi. Od davnina je poznato da su najbolje livade - planinske, natopljene takvom vodom. Upravo ovde su cvetovi jarkih boja, najgušća i najsočnija trava. Krave koje se poje odmrznutom vodom daju rekordne količine mleka, kokoške nose više jaja. Posle duge zime žedno piju vodu koja izbija ispod snega vrapci i vrane, jeleni i konji, psi i mačke. Agronomi su zasejali dve jednake parcele: jednu semenom pšenice slabog kvaliteta i drugu isto

takvim semenom, ali koja je dobila na dan sejanja navodnjavanje u trajanju od 1,5 sata odmrznutom vodom. Sa svakog hektara kontrolne parcelg dobijeno je po 11, a sa ogledne 18,3 mgtričkg C9nte pšenice.

Laboratorijska ispitivanja su pokazala da se odmrznuta voda razlikuje od obične pre svega po svojoj strukturi koja je slična sa molekulamom strikturom leda. Sličnu strukturu ima i voda koja je povezana sa ćelijskom protoplazmom našeg organizma. Voda sa uređenom strukturom aktivno učestvuj9 u biogngrggtskim procesima ćelije. Модисэ J9 da odmrznuta voda ne samo da povećava fizičke resurse organizma, nego i sprečava sma-njivanje sadržaja vode u ćelijama, što jg u neposrednoj vezi sa procesima starenja. Nije li u tome tajna dugovečnosti gorštaka koji konstantno piju vodu koja se sliva sa otopljenih lednika i planinskih snegova?

Nama koji živimo u srednjem pojasu dal9ko je do belih кapa planinskih vrhova. Ali, zato postoje frižideri u svakoj kući. Oni će pomoći da se dobije dovoljna količina leda čak i u najtoplijim danima. Treba uzeti u obzir da je bolje odmrzavati vodu u čvrsto zatvorenoj posudi, zagrevati je do sobne temperature i sem toga (u skaldu sa podacima O. A. Lastkova) memorija sveže odmrznute vode vremenom slabi. Za 12 sati njena biološka aktivnost se smanjuje otprilike za polovinu, približno istom brzinom sa kojom pada aktivnost namagnetisane vode.

Treba se nadati da magnetno polje tek počinje svoju lekovitu karijeru. Lenjingrađanin S.A. Fefer napravio je komplete malih magneta. To su svojevrsni aplikatori koji *se* primenjuju kod različitih ostoloških bolesti (bolesti kostiju), bolesti krvnih sudova idr. Oni faktički dupliraju delovanjg magnetne vode i potvrđeni su od strane Ministarstva za zdravlj9 SSSR-a kao lekovita i preventivna sredstva. Svojstva ovih malih magn9ta čudna su i neočekivana. Naprimer, ako se lovi riba na mamcu sa pričvršćenirm uz njega malirn elastičnim magnetom, onda S9 zagrizanje često povećava i do nekoliko puta.

Evo kako radi mali magnet. A najveći - to je naša Zemlja. Promene u magnetnom polju Zemljg povezane su pre svega sa sunčevom aktivnošću. Osnivač heliobiologije A.L. Čiževski u svojoj poznatoj knjizi "Zemaljski eho sunčevih bura" nabrojao je 27 zemaljskih pojava i procesa koji zavise od periodične aktivnosti Sunca. Natom spisku su: prinos krmnog bilja, kvalitet vina, migracija insekata, nivo kalcijuma u krvi, rasprostranjenost psihopa-tskih pojava, učestanost nesrećnih slučajeva, nervna osetijivost, pogoršanje u toku bolesti, širenje epidemija, vekovno i godišnje kretanje nataliteta i smrtnosti.

Posmatranja i eksperimenti poslednjih godina pokazali su da je čovek veoma osetljiv na slabe magnetne uticaje. Ta delovanja ne fiksiraju naši organi za čula i zbog toga su za nas veoma zagonetna. Ali, hladni instru-menti registruju magnetne atake dovoljno precizno, a naučnici već umeju da neutrališu suvišnu sunčevu aktivnost.

Doktor E. V. Utehin opremio je tri odelenja sa uređajima koji neutrališu sunčeve eksplozije. Teleks postavljen u moskovskom naučno-istraživačkom institutu za primenjenu geofiziku otkucava prognozu magnetne bure, a dan uoči te bure u ova odelenja premeštaju najteže bolesnike. Na njih bure nisu uticale.

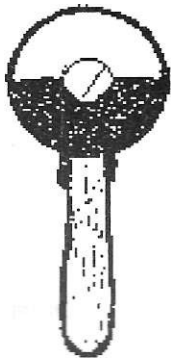
Ipak, ne treba misliti da su magnetna polja samo štetna. Još je Čiževski primetio da slabljenje magnetnog polja skraćuje život oglednih pacova. U naše vreme poznata grupa rostovskih istraživača (L. Garkavi, E. Kvakina i M. Ukoiova) otkriia je da je dvomesečno delovanje magnetnim poljem na mozak oglednih životinja znatno ih podmladilo, povećalo njihovu pokre-tljivost i bodrost.

Magnet pomaže kod preloma

Srastanje kostiju znatno se može ubrzati ako se na zonu preloma deluje toroidnim poljem konstantnog prstenastog magneta prečnika oko 50mm. Takav magnet može se naći u starim 1-3 vatnim dinamičkim glavicama zvučnika i u uređajima za magnetnu obradu vode tipa CO-2, CO-3. Potrebnoje izvući neošćtećen magnet.

Nađite čistu plastičnu kutiju, pričvrstite uz nju takođe plastičnu ručicu dužine 120-150mm. Prstenasti magnet stavite u kutiju i zalepite lepkom tipa "Moment -1", "Feniks"; uređaj je gotov, ostaje da se otklone sitne čestice magnetne legure jersu onetoksične zakožu.

Delovanje se ostvaruje kružnim premeštanjem instrumenta u smeru kretanja kazaljke na satu (vidi sl.) po 20 minuta 2-3 puta dnevno. Polivinu vremena magnet treba da je okrenut prema telu jednom površinom, zatim drugom. Magnetno polje prodire bez gubitaka kroz gips i odeću što pojed-nostavljuje postupak. Nakon 15-25 dana u većini slučajeva prestaju bolovi i otok, aktiviraju se regene-rativni procesi u mekim tkivima i krvnim sudovima. Ponovne terapije sa magnetom u kućnim uslovima mogu se ponoviti u slučaju potrebe u intervalu 1-1,5mesec.

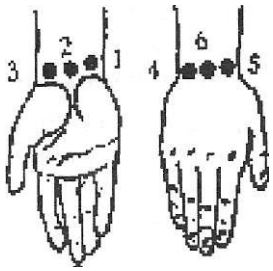


Sl. 2. Magnetni instrument za prelome

Kontraindikacije: magnetna polja mogu biti kontraindikovana kod hipertonija, infarkta, moždanog udra, timora, boiesti krvi i ostaomijalitisa.

Magnetna narukvica

Magnatna narukvica smatra *se* za nemadikamentni matod profilakse i lečenja putem dalovanja visokogradijentnog magnetnog polja na biološki aktivna tačke korena šake. Potrebno ja istaći da ja ova metoda dozvoljana za primanu u madicinskoj praksi od strana Ministarstva za zdravlje SSSR još1988.g.



Sl. 3. Projekcija organa na korenu šake.

Sl. 4. Magnetna narukvica.

Ovakve narukvice su naškodljive i pradviđene su za dugo korišćanje. Dobro sa uklapaju sa refleksoterapijom i sportskim treniranjam.

Potrebno je istaći da sa magnetna tarapija primanjuje kod korekcija stanja srca i krvnih sudova, počatne hipertonije, glavobolje, bolesti disajnih organa, madikamentna toksikozg, premora, stresnih stanja, kod pojačavanja adaptacionih funkcija pri aklimatizaciji, heliomagnatnim otstupanjima i naglim vremenskim oscilacijama. Magnatna narukvica utiče na dobro raspoloženja, pojačavatonus organizma, stabilizuje arterijski pritisak.

Narukvica se stavlja na zglob korena šaka leve ili dasne ruka. Pradviđena je za dugo nošanje danju kod pogoršanja opšt9g stanja.

Prama podacima drevna kineske madicine na zglobu korena šake nalaza sa životno važne tačke meridijana, kao što je prikazano na crtažu.

Nošenje narukvica je kontraindikovano u trudnoći (bilo koja vrame), kod infarkta miokarda, infekcijskih bolesti, sistemskih bolesti krvi i individualnog nepodošanja.

Vaoma je važno istaći da se ne preporučuje držanje magnatne narukvice blizu jakih magnatnih izvora i zajadno sa preciznim instrumentima.

Lekoviti magnetni pojas*

Lekoviti magnetni pojas se može efikasno iskoristiti za lečenje i profilaksu bolesti motornog i nervnog sistema, kao i sistema srca i krvnih sudova.

Namena i oblast primene

Pojas sa elastičnim magnetima može se koristiti za lečenje i profilaksu sledećih bolesti:

ARTROZA - ARTRITIS KRSNO-KIČMENIH ZGLOBOVA - preporučuje se nošenje u ovom predelu po 30 minuta 3-4 puta dnevno. Lečenje traje 14-21 dan.

BOLNE MENSTRUACIJE - preporučuje se nošenje u predelu iznad stidne kosti 1-2 satadnevno 1-2 dana.

OSTEOHONDRITIS KIČME - preporučuje se nošenje 30 minuta dnevno 10-15 dana.

IŠIJAS - preporučuje se nošenje na bolnom mestu (tačka izlaza obolelih zglobova) do prestanka bolova, ali ne duže od 6-7 dana. Posle pauze od 4-5 dana lečenje se može ponoviti.

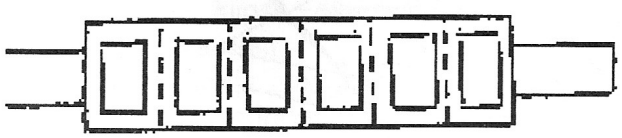
Kod svih gore nabrojanih bolesti doza lekova može se smanjiti za 1/3 od početne ili u potpunosti prekinuti.

Kontraindikacije

- sve vrste elektroterapije,
- trudnoća (bilo koje vreme),
- sistemske bolesti krvi,
- individualno nepodnošenje.

Održavanje pojasa

Dozvoljeno je pranje pojasa prethodno izvadivši iz džepova magnete. Posle pranja staviti magnete u ležišta glatkom (radnom) stranom prema telu.



SI.5. Magnetni lekoviti pojas

* Dozvoljena primena od strane MZ SSSR 1986.g.

Magnetne klipse (naušnice)*

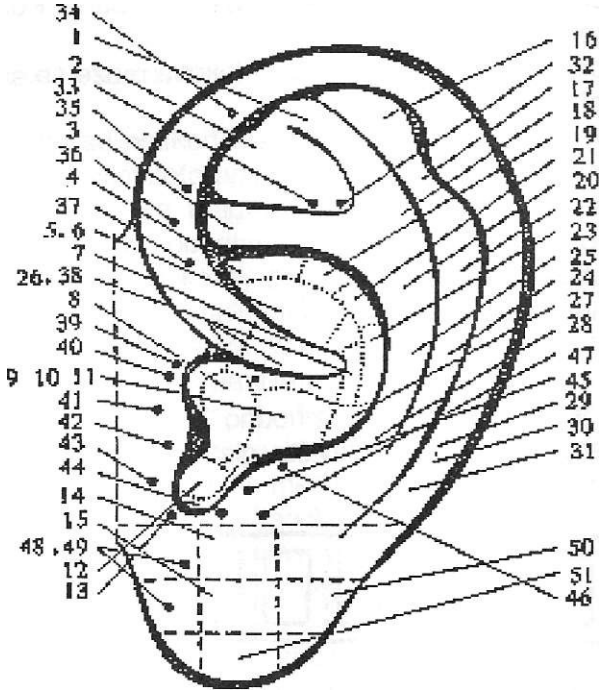
Magnetne klipse (naušnice) se takođe primenjuju kao nemedikamentna metoda lečenja i profilakse putem aurikularne magnetne terapije i akumpresure u ambulantskim i kućnim uslovima.

Namena i oblast primene •

Magnetne klipse (naušnice) su neškodljive i služe za višekratno korišćenje. Dobro se uklapaju sa refleksoterapijom i sportskim treniranjem.

Aurikularna magnetna terapija i akupresura primenjuju se za korekciju stanja srca i sistema krvnih sudova, kod glavobolje, vrtoglavice, hipertonije u početnom stadijumu, kod bolesti disajnih organa i prehlade, kod medikamentne toksikoze, mučnine, iscrpljenosti, stresnih stanja, premora, za pojačanje adaptacionih funkcija pri aklimatizaciji, heliomagnetnim otstupanjima i naglim vremenskim promenama.

Klipse se stavljaju na tačke projekcije unutrašnjih organa na ušnoj školjki, prikazane su na slici 6.



Sl. 6 Projekcija unutrašnjih organa na ušnoj školjki.

* Dozvoljena primena od strane MZ SSSR 1986.g.

Nazivi biotačaka koje se nalaze na ušnoj školjki

1. Prsti nogu (oblast golenice i stopala)
2. Materica
3. Išijasni nerv
4. Debelo crevo
5. Slepo crevo
6. Tanko crevo
7. Dijafragma
8. Usta
9. Dušnik
10. Srce
11. Pluća
12. Tri dela trupa
13. Vid
14. Jezik
15. Oči
16. Prsti šake
17. Koren šake
18. Koleno
19. Bubrezi
20. Stomak
21. Pankreas
22. Lakat .
23. Jetra
24. Rame
25. Oblast grudi
26. Želudac
27. Slezina
28. Vratni deo kičme
29. Ramenski zglob
30. Lopatica
31. Vrat
32. Tačka than-mon
33. Debelo meso
34. Hemoroid
35. Spoljni polni organi
36. Mokraćni kanal
37. Donji deo rektuma
38. Jednjak
39. "Kozlić" uha
40. Grlo
41. Nos
42. Nadbubrežna žlezda
43. Nosna šupljina
44. Vid 2
45. Testis (mošnice)
46. Tačka za regulaciju disanja
47. Čelo
48, 49 analgetske tačke
48. Tačka protiv bolova prilikom vađenja gornjih zuba
49. Tačka protiv bolova prilikom vađenja donjih zuba
50. Unutrašnji deo uha
51. Krajnici

Ako se u toku 5-10 minuta ne postigne efekat potrebno je klipse okrenuti za 180°, tj promeniti polarnost.

Kod dugog nošenja magnetnih klipsi preporučuje se jednom u toku sata izvođenje 10-15 obrtnih pokreta za 90-120° u odnosu na osu mag-neta.

Sl. 7. Magnetne klipse

Ove klipse su dugotrajne jer nivo magnetne indukcije traje više od 10 godina.

Ne preporučuje se držanje klipsi zajedno sa preciznim instrumentima i časovnicima.

Kontraindikacije

- trudnoća (bilo koje vreme),
- sistemske bolesti krvi,
- infarkt miokarda,
- infekcijske bolesti,
- individualno nepodnošenje.

Ovakve klipse se proizvode u našoj industriji i ima ih u prodaji.

MAGNETNA VODA

Snaga magnetnih kupki

Doktor medicinskih nauka E. Utehin napisao je u "Sovjetskoj **industriji"** 14 novembra 1984.g. sledeći tekst o snazi magnetnih kupki.

"Namagnetisana voda postaje biološki aktivna i zato može da deluje terapeutski.

Eksperimenti su pokazali da popijena namagnetisana voda povećava propustljivost bioloških membrana ćelija tkiva, smanjuje količinu holesterina u krvi i jetri, reguliše arterijski pritisak, poboljšava metabolizam, pomaže izbacivanje peska iz bubrega. Konstatovani su pozitivni rezultati u lečenju namagnetisanom vodom bolesnika koji boluju od ekcema i drugih kožnih bolesti. 199O.g. na Svesaveznoj konferenciji o magnetnoj biologiji i magnetnoj terapiji detaljno je razmaatrano pozitivno delovanje kupki i turbulentne podvodne masaže na bolesnike sa dugotrajnim pneumonijama, nespecifičnim infekcijskim poliartritom, reumatoidnim artritom i nekim drugim bolestima zglobova.

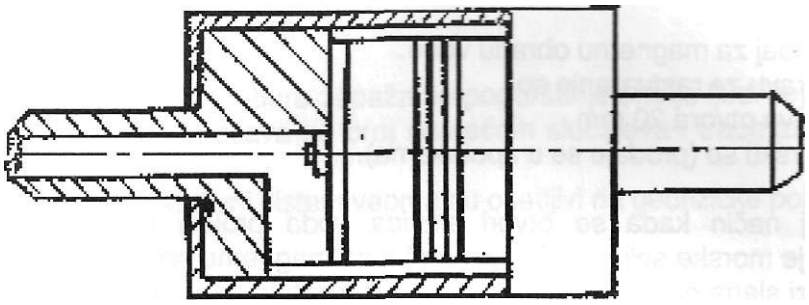
Pošto namagnetisana voda normalizuje poremećenu razmenu holesterina kod ateroskleroze i pozitivno utiče na tok bolesti, niz naučnika preporučuje da se ovakva voda pije ne samo u cilju lečenja već i preventivno protiv ateroskleroze.

Potrebno je istaći da se fizičko-hemijska svojstva pri magnetnoj obradi menjaju u većem stepenu u vodi u kojoj je rastvoreno više soli, dakle i njeno lekoviti delovanje biće veće. Na osnovu ovoga u sanatorijumima u Sočiju 1973.g. prvi put je počela primena metode lečenja namagnetisanom morskom vodom. Kupke su propisivane bolesnicima koji su patili od hipertonije. Posle izvedenog kursa lečenja kod većine bolesnika nestale su glavobolje,

šum u ušima, brzo zamaranje i bolovi u predelu srca. Skoro kod svih pacijenata pao je arterijski pritisak i normalizovao se san. U današnje vreme mineralne kupke sa namagnetisanom vodom primenjuju se u mnogim banjama u zemlji. Ipak, potrebno je organizovati takve kupke u kućnim uslovima.

Potrebno je kupiti uređaj za magnetnu obradu vode UMOV - 4008

(sl.7)

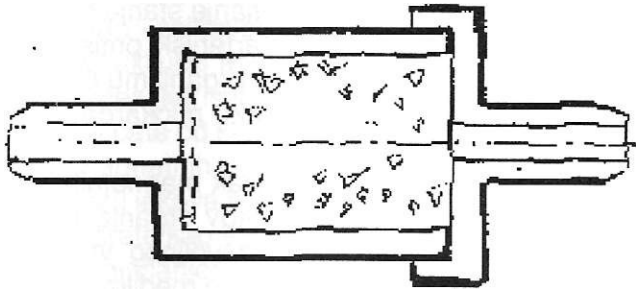


Sl.8. Uređaj za magnetnu obradu vode. Sastoji se od kućišta, dve kratke cevi i kompleta magneta).

Ovaj uređaj je predviđen za magnetnu obradu vode za bašte, ali se može koristiti i za navedene kupke.

Uređaj se montira na crevo unutrašnjeg prečnika 20mm i voda se prola-zeći kroz uređaj magnetiše. Pritisak vode koja prolazi kroz uređaj ne sme prelaziti dve atmosfere, što u potpunosti odgovara za njenu primenu u kućnim uslovima.

Napomena: U cilju izbegavanja demagnetizacije konstantnih magneta uređaj ne sme doći u dodir sa čeličnim i od livenog gvožđa predmetima, ne sme se udarati.



Sl. 9. Uređaj za rastvaranje morske soli u vodi

Zatim je potrebno nabaviti ili napraviti jednostavnu spravu za rastvaranje morske soli u vodi. Na sl. 9. prikazana je takva sprava. Kućište (kutija) ne sme biti od metala.

Kako organizovati kupku Potrebno je imati sledeće:

1. Uređaj za magnetnu obradu vode.
2. Spravu za rastvaranje soli.
3. Crevo otvora 20 mm.
4. Morsku so (prodaje se u apotekama).

Na taj način kada se otvori slavina voda prolazi kroz spravu za rastvaranje morske soli, zatim kroz uređaj za magnetnu obradu vode, posle čega izlazi slana namagnetisana voda. Potrebno je da voda iz slavine teče sporo da bi mogla da se rastvori so. Takođe, voda ne treba da bude vrela. Povremeno otvarati spravu i dodavati morsku so.

ČOVEK I MAGNETNE BURE

Magnetne bure*, padanje atmosferskog pritiska, promena temperatura nepovoljno deluju na zdravlje ljudi.

Većina ljudi oseća predstojeću promenu vremena. Uoči promene ljudi oslabljenog zdravlja osećaju bol u zglobovima, srcu, glavobolju, slabo spavaju itd.

Srce i sistem krvnih sudova

Za vreme magnetnih bura oseća se pogoršanje stanja bolesnika koji pate od bolesti srca i krvnih sudova, povećava se arterijski pritisak, pogoršava se koronarni krvotok. Magnetne bure izazivaju u organizmu čoveka koji pati od kardio-vaskularnih bolesti pogoršanja (infarkt miokarda, moždani udar, hipertoničnu krizu itd.).

Sada kad mi unapred prepoznajemo dolazak magnetnih bura možemo i sprečiti ova pogoršanja. Da bi sačuvali čovekov organizam od pogoršanja zdravlja potrebno je još pre nastupanja nepovoljnog vremena bilo kojim sredstvima jačati zdravlje. To se postiže ne samo medikamentima.

Mizun J.G., Mizun M.G. Magnetne bure i zdravlje, Moskva, 1990

Disajni organi

Magnetne bure nepovoljno deluju na bolesnike koji pate od bolesti disajnih organa. Pod uticajem magnetnih bura menja se bioritam. Stanje nekih bolesnika pogoršava se pre magnetnih bura, a drugih posle. Adaptacija takvih bolesnika u uslovima magnetnih bura je vrlo mala.

Centralni nervni sistem

Za vreme magnetnih bura zapaža se pogoršanje stanja ljudi koji pate od psihičkih bolesti. Povećava se broj nesrećnih slučajeva i traumatskih pov-reda u saobraćaju.

Centralni i vegetativni sistem veoma su osetljivi na geofizičke pojave.

Druge bolesti

Što dalje na Sever utoliko je jača uzburkanost magnetnog polja za vreme magnetnih bura. Raste broj prevremenih porođaja, toksikoza, broj obolelih od raka, pogoršanja bolesti očiju.

Kako sačuvati zdravlje u vreme nepovoljnih uticaja

Glavno pravilo sastoji se u tome da se povećavaju rezervne mogućnosti organizma. Da se ne bi reagovaio na meteorološke uslove potrebno je konstantno jačati zdravije i koristiti ne samo medikamente, već se baviti fizičkim vežbama, pravilno organizovati režim rada, odmora i ishrane.

Lečenje medikamentima

Kod bolesnika koji pate od ishemije srca narušava se adaptacija na nove, teže uslove. Takvim bolesnicima se preporučuje uoči magnetnih bura pri-mena medikamenata - psihovegetativnih i sedativnih.

U sastav lekova uključiti aspirin i preparate nikotinske kiseline. Bolesnici sa ishemijom ne smeju koristiti fizikalnu terapiju.

Bolesnicima koji pate od kardio-vaskularnih bolesti preporučuje se:

1. Za vreme magnetnih bura ograničiti fizičko opterećenje.
2. Povećati dozu lekova koje je lekar propisao.
3. Uvesti preparate kao što su tinktura od odoljena, srčanika, božura.
4. U vezi sa pojačanjem zgrušavanja krvi i pojačanjem funkcije trom-bocita preporučuje se primena aspirina, trentala, nikotinske kiseline.

Pošto se za vreme magnetnih bura ubrzavaju procesi oksidacije potreb-no ih je kompenzovati antioksidantima (glitaminska i askorbinska kiselina).

Za sprečavanje pogoršanja hipertonije i ishemije srca uoči neprijatnih geofizičkih i meteoroloških dana preporučuje se:

1. U periodu magnetnih bura i u prolećno-zimskom i jesenjem periodu uzimati odoljen, srčanik i slične preparate "Trioksizon", "Tazepan".

2. Radi pojačanja preventivne terapije osobe sa izraženom disfunkcijom hipotalamusa treba da uzimaju "piroksan", "aminorin", "beta-adreno-blokatore".

3. Bolesnici sa simptomima hipoksije mozga i cerebralno-cirkularne insuficijencije zbog vratnog okoštavanja ili ateroskleroze za vreme magnetnih bura treba da koriste preparate koji poboljšavaju krvotok u mozgu "kavinton", "komplamin", "eufilin", "gizentoif', "cinarizin" zajedno sa analginom ili aminopirinom i blagom masažom vratnog dela.

4. Bolesnici od ishemije srca treba da povećaju dozu nitrata ("nitrong", "nitrosorbid") do 5-7 puta u toku 24 sata, smanjujući je u toku mirnih dana do 1-2puta.

Fizičke vežbe

Fizičke vežbe doprinose povećanju izdržljivosti organizma prenna utica-jima neprijatnih spoljnih faktora i jačanju adaptacije organizma. Fizičko opterećenje poboljšava metabolizm i cirkulaciju, aktivira procese obna-valjanja, ishrane organa, jača nervni sistem.

Predlažemo kompleks vežbi.

Vežba No 1. Početni položaj - stojeći, ruke na bedrima. Udahnuti polako i umereno duboko, uvući stomak, naglo i jako izdahnuti.

Vežba No 2. Isti početni položaj. Izdahnuti naglo i jako, maksimalno uvući stomak, zadržati disanje 6-8 sekundi. Opustiti mišiće trbušne duplje.

Vežba No 3. Početni položaj - sedeći na podu sa skupljenim nogama. Leđa su ispravljena, ruke na kolenima. Glava je spuštena, oči zatvorene, mišići lica, vrata, ramena, ruku i nogu potpuno su opušteni. Udahnuti sporo, umereno duboko i ponovo zadržati disanje 1-2 sekunde.

Vežba No 4. Polako udahnuti, 1-2 sek. zadržati disanje - 2 sek. Ponoviti nekoliko puta.

Ostale vežbe.

1. Brzo hodanje u mestu ili trčanje.

2. Ruke sa espanderom izvući napred, rastegnuti espander i udahnuti, opustiti i izdahnuti. Ponoviti 15 puta.

3. Postaviti noge šire od ramena, ruke sa espanderom podići iznad glave.
Istegnuti espander, sagnuti se napred, nadole.

4. Ležeći na leđima staviti ruke iza glave. Sesti i dohvatiti rukama prste na
ispruženim nogama, uvući stomak, azatim savijanje - izdisanje. Ponoviti 15-20puta.

5. Ležeći na leđima ispružiti ruke duž tela. Podići ispružene noge i nastav-
Ijajući kretanje dodirnuti prstima nogu pod iznad glave.

6. Noge u širini ramena, ruke iza glave, laktovi ustranu. Ne pokrećući telo
napred ili nazad preneti težinu tela na jednu nogu. Napraviti pokret sedanja i izdahnuti.

AKUPRESURA

Akupresura je dalji razvoj akupunkture. Ona koristi iste tačke (i meridijane) kao i akupunktura, ali se umesto igala koristg palac i kažiprst. Efekat je isti.

Pritiskanje na prave tačke oslobađa od mnogih nevolja.

Akupresura ne samo da ublažava bol već i skraćujg vreme bolesti, otkla-nja funkcionalne poremećaje organa, eliminiše organske posledice пэигога (uznemirenost, uzrujanost, kao i stanja stresa).

Svako ко ispunjava pravila akupresure koja se lako pamt9 može pomoći sebi.

Poznavanje najvažnijih tačaka na telu i lekovite indikacije - to je ono što treba da zna bolesnik.

Akupresura otklanja bol i leči bolesti koje su izazvane poremećajima nervnog sistema, a to je u naše grozničavo vreme - svaka druga bolest.

Ali, pre svega, ona je pouzdano, sigurno i efikasno sredstvo protiv bola i to bez ikakvih neželjenih efekata.

Akupresura ne zadaje bol od uboda igle, ne izaziva krvarenja i isključuje unošenje infekcije prilikom pritiskanja prstima na telo. Ona je JEDNO-STAVNA, POUZDANA i SIGURNA.v

Akupresura je metoda SAMOLEČENJA

Stručnjaci - eksperti poznaju već 1030 tačaka - mesta akupunkture na čovekovom telu, ali istovremeno otkrivanje specijalnih, punih tajni tačaka do sada nije završeno.

Uporedo sa osnovnim linijama (meridijanima) i davno ispitanim tačkama neprestano se otkrivaju nove "specijalne" tačke koje, (pri delovanju na njih, daju pozitivan efekat kod određenih poremećaja funkcionalnog rada organa čoveka. Ovde se može ubrojati otkrivanje novih angstetičkih tačaka koj9 se lokalizuju delovanj9m na ušnu školjku.

Koje vrste tačaka postoje

Mesta na kojima se nalaze tačka akupunkture i akupresure poznata su odavno. One se nalaze na 14 linija (meridijana) koje su već davno ispitane.

Ti meridijani imaju određene nazive kao - "Srčani bolesnik", "Trostepeni zagrevač" ili "Meridijan-glavni" i pri tom uvek ukazuju na tri vrste tačaka:

"Harmonizujuće tačke" - koje se nalaze u početku i na kraju linije (meridi-jana). Delovanjem na njih medotom akupresure zapažaju se harmonizujući odjeci tog delovanja u svim organima koji se odnose na taj meridijan.

"Stimulativna tačka" - na svakoj liniji (meridijanu) postoji samo jedna tačka. Akupresura ove tačke aktivira reakciju i funkcionalnost organa koji pripadaju ovom meridijanu.

"Umirujuća tačka" - postoji takođe samo jedna na svakoj liniji (meridi-janu). Potiskuje, umiruje, otklanja stanje nervoze. Osećaji prilikom njene akupresure su najprijatniji.

Olakšanje donosi uspešna akupresura sistema takozvanih "Signalnih tačaka". Svaki osnovni organ ima svoju signalnu tačku. Pravilna, po svim pravilima izvedena akupresura ove tačke doprinosi trenutnom poboljšanju stanja čoveka (smanjenju osećaja slabosti) i posebno smanjenju bola (bolnog sindroma).

Poslednjih godina otkriven je čitav niz tačaka, takozvanih "specijalnih tačaka", koje se odnose na strogo određene bolesti.

Lekovito delovanje akupresure

Ko hoće ili može sam sebi da pomogne ne mora da zna i koristi čitav sistem meridijana i tačaka akupresure.

U ovom poglavlju potpuno svesno se ne navode za korišćenje sve izvedene tačke. Za postizanje efikasnog lečenja dovoljno je znati gde se nalazi koja tačka i trajanje delovanja na nju. Akupresura pomaže protiv osnovnih bolesti sadašnjosti. U njih ne spadaju bolesti kao što su boginje, kuga, kolera čije su infekcije skoro pobeđene.

U sadašnje vreme ljudi pate od prekomeme uzrujanosti, naprezanja i stresa. Kao njihova posledica javlja se iscrpljenost organizma, potištenost, insuficijencija srca i krvotoka, hipotonija i ravnodušnost. Pogrešno stimu-lisanje nesvesnih (vegetativnih) nerava može dovesti do potpune izmene funkcionisanja organa tj. do infarkta, arterioskleroze, čira želuca itd. Sem toga ovde spadaju jednostavnija, ali mučna stanja - poremećaj sna, glavobolja, zubobolja. Sve to treba sprečiti.

Akupresura je oružje pomoću kojeg se čovečanstvo štiti od svih vrsta stresova. Ona uspostavlja ravnotežu nervnog sistema.

Koja tačka se odnosi na koju bolest

Svaki sistem organa čovekovog organizma ima čvrstu vezu sa određenim tačkama akupresure. Isto tako su čvrste veze tačaka akupresure

sa neželjenim funkcionalnim poremećajima organizma (npr. sa visokim krvnim pritiskom, astmom ili gripoznim stanjem).

Dole su navedene slike najvažnijih tačaka akupresure, koje prilikom delovanja na njih i zavisno od situacije, dovode do izlečenja nekih najčešće manifestovanih bolesti.

To mogu biti i "Umirujuća tačka" (kod poremećaja sna) i "Stimulativna tačka" (kod niskog krvnog pritiska) i "Harmonizujuća tačka" (kod stanja uznemirenosti i opšte nervoze) i "Signalna tačka" (kod bolova u zglobovima). Ipak, lečenje se ne primenjuje nezavisno od različitog poreklatačke.

Kako pravilno naći tačku akupresure

Navedene slike prikazuju precizno mesta na kojima se nalaze tačke samo u slučaju kada anatomski podaci sadrže samo osnovne, opšte podatke.

Skoro uvek se dešava da tražena tačka akupresure reaguje na jak pritisak oštrim (jasnim) bolnim signalom. (impulsom) što je izdvaja na traženom delu teia.

Imajući u vidu individualnosti u gradi teia i njegove razlike u praksi, tačke akupresure ne nalaze se kod svakog pacijenta na tačno navedenom na slici mestu. Otstupanja mesta na kojem se nalaze tačke mogu biti u različitim varijantama, zato je na slikama isprekidanim tačkastim linijama označena veličinatog otstupanja, kojaodražavaju individualne karakteristike.

Kako delovati na tačku akupresure

Kinezi dele stepen delovanja na isceliteljske tačke natri oblika:

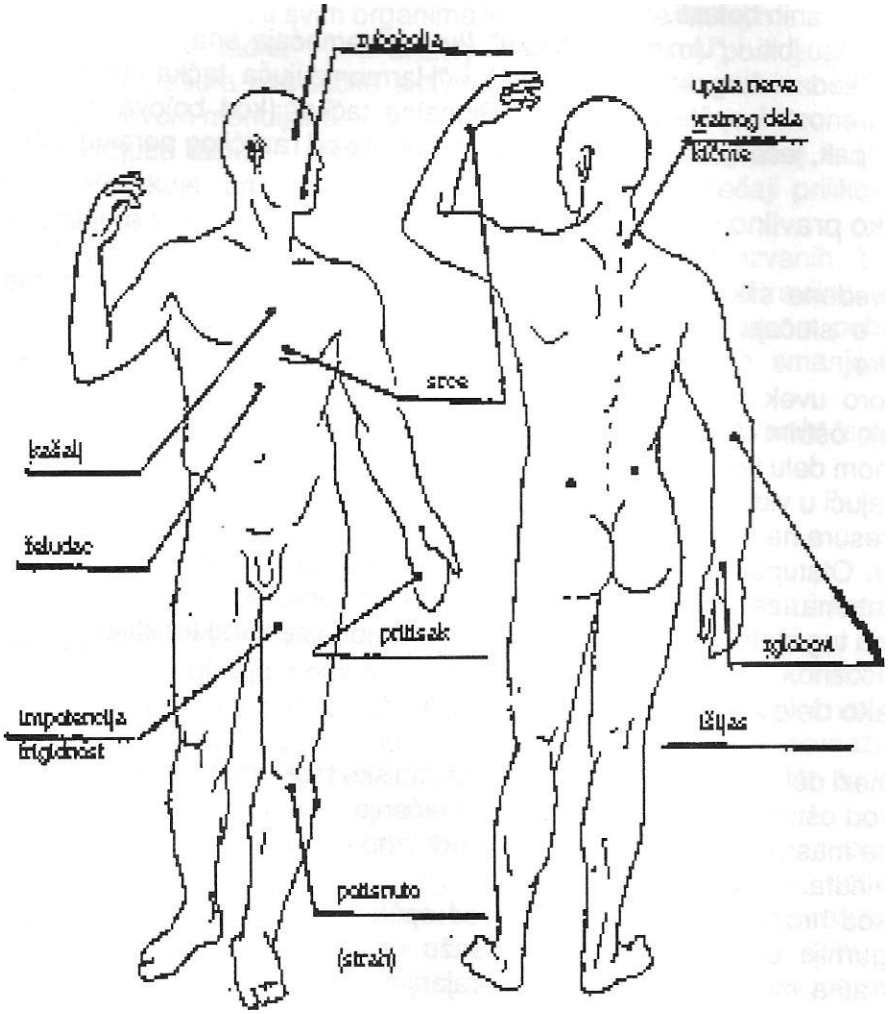
- kod oštrih bolova i kod primarnog lečenja preporučuje se primena lake,
kružne masaže tačke. Masaža se izvodi vrhom kažiprsta, a njeno trajanje je 1-5 minuta.

- kod hroničnih bolesti, zavisno od opšteg stanja pacijenta najbolje je i najsigurnije primeniti tačkastu masažu umerene snage. Preporučuje se višekratna masaža u toku dana. Trajanje akupresure do trideset sekundi (zavisno od situacije).

- jako pritiskanje izvodi se uglavnom palcem, mada su u nekim slučajevima moguće i druge varijante.

Kada se tražena tačka nađe na telu vrhom kažiprsta ili palca lako dodirivati kožu, zatim početi prstom kružna kretanja tako da pomeraju kožu u odnosu na tkivo kože ili mišića u ritmu dva obrta u sekundi.

Pri tom treba obratiti pažnju da prst stalno ostaje u istoj, potrebnoj tački tela.Kod simetričnog delovanja na tačke akupresure treba biti posebno pažljiv.



Sl. 10. Mesta na kojimase nalaze tačke akupresure

Kontraindikacije

To može biti veoma redak slučaj. Akupresura u svom elementamo pojed-nostavljenom obliku ne može zameniti neophodno medicinsko lečenje (npr. operacija apendicitisa ili gnojnog apendicitisa) ali se može primenjivati kao

dopunsko lečenje koje ublažava bol i kao davanje prve medicinske pomoći. Kontraindikacije akupresure su kod:

- teških organskih bolesti srca i krvotoka,

-trudnoće,

- kod jakog premora.

Akupresura je kontraindikovana kod bilo kakvih iokalnih obolenja kož^ i u takvim slučajevima treba sačekati do potpunog izlečenja kožne bolesti.

Prilikom iznenadne promene stanja zdravlja pacijenta i njegovog osećanja u toku izvodenja akupresure odmah treba prekinuti, mada se to dešava izuzetno retko. Na taj način vi sve radite pravilno.

Sedite ili lezite na leđa, opustite se. Pazite da ne postoje nikakvi nadraživači (razgovor sa ukućanima, telefonski poziv isl.) i privremeno se odvojte od svega. Vrh kažiprsta lagano stavite na potrebnu tačku tela (traženu tačku akupresure).

Lagano pritiskujući kožu počnite istovremeno izvoditi kružne pokrete prs-tom, pazeći pri tom da se prst prilikom kretanja ne pomeri sa date tačke. Trajanje akupresure od polovine do pet minuta.

Delovanje uvek dolazi brzo i dugo se oseća.

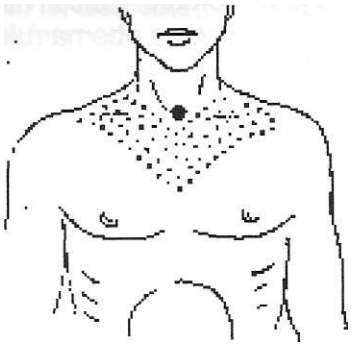
AKUPRESURA SE MOŽE PONAVLJATI NEKOLIKO PUTA U TOKU DANA.

Astma (otežano disanje, kašalj, odvikavanje od pušenja)

Osobine - specijalna tačka.

Delovanje - pritiskanje se izvodi kažiprstom lagano u trajanju do jednog minuta. Pritiskanje se može ponoviti u bilo koje vreme.

U slučaju odvikavanja od pušenja akupresura se izvodi prilikom pojave želje za pušenjem. U datom slučaju izvodi se kratkotrajna, ali intezivna (do bola) akupresura. Poželjno je izvođenje ovakve terapije kod hipotonije (sniženog krvnog pritiska)



Sl. 11. Astma, otežano disanje, kašalj.

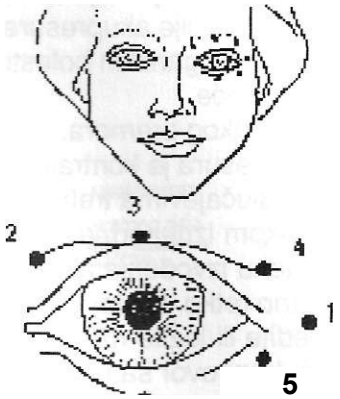
Bolesti očiju

(treperenje pred očima, podrhtavanje

kapaka, bol u očima)

Osobine - Umirujuća tačka.

Delovanje - laka akupresura udubljenja očiju redosledom obleženim brojevima. U toku akupresure oči su zatvorene.



Sl. 12 Bolesti očiju

Stimulisanje apetita

Osobine- Stimulativnatačka.

Delovanje na tačku stimuliše apetit i razmenu materija.

Delovanje - pritiskanje, zavisno od situacije primenjuje se nekoliko puta u toku dana. Pre jela izvodi se ritmično po 20 sekundi umerenom jačinom pritiskanjem noktom palca na male prste, naizmenično na obema rukama.

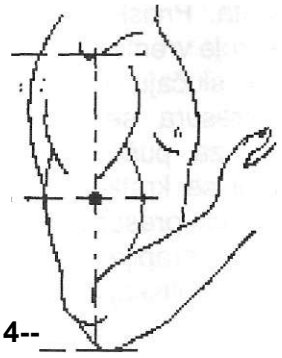
Sl. 13

Stimulisanje apetita

Slabljenje apetita

Osobine - Umirujuća tačka.

Delovanje - pritiskanje. Primenjuje se u obliku lake masaže prilikom pojave apetita. Trajanje - 30 sekundi. Akupresure se izvode naizmenično na obema rukama. Delovanje na tačku slabi apetiti i reguliše (stabilizuje) razmenu materija.



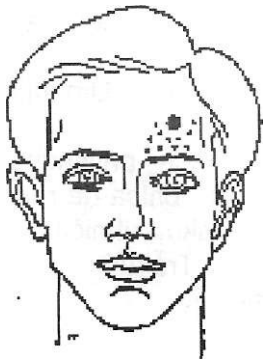
Sl. 14
Slabljenje apetita

99

Bolovi u žučnoj kesi (kolike)

Osobine - Umirujućatačka.

Delovanje - laka akupresura kažiprs-tima obeju ruku istovremeno. Trajanje akupresure - do poboljšanja stanja. Pri-mena je efikasna i kao preventivno sredstvo.

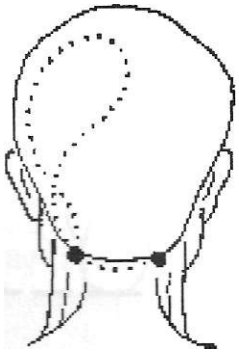


Sl. 15 Bolovi u žučnoj kesi

Glavobolja (bolovi u potiljačnom delu)

Osobine - Specijalna simetrična tačka.

Delovanje - ritmična i sinhronizovana jaka akupresura obema rukama. Aku-presura se može izvoditi ili kažiprstima ili palcima obe ruke.



Sl. 16. Glavobolja (bolovi u potiljačnom delu)

Glavobolja (bolovi u čeonom delu)
Osobine - Umirujuća (simetrična)

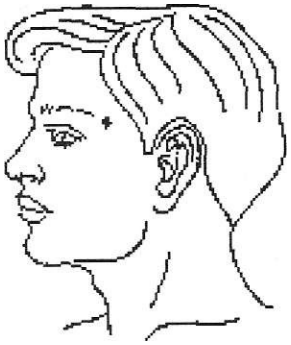
tačka.

Delovanje - laka akupresura oba-

vezno sinhronizovana sa obe strane

pomoću palčeva. U toku akupresure oči

obavezno zatvoriti. > ;



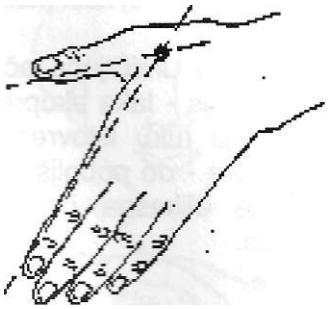
Sl. 17. Glavobolja (bolovi u čeonom delu)

100

Glavobolja (migrena)

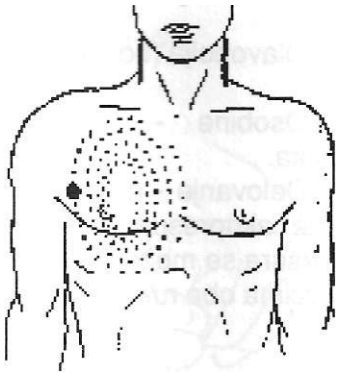
Osobine - Umirujuća (simetrična) tačka.

Delovanje pritisnuvši tačku između kažiprsta i palca na ruci koja se masira, izvoditi laku, ritmičnu akupresuru kažiprstom. Trajanje akupresure do 5 minuta.



Sl. 18. Glavobolja (migrena)

Hipertonija (povišen krvni pritisak)
Osobine - Harmonizujućatačka.
Delovanje - laka akupresura kažiprstom. Trajanje akupresure - do 5 minuta. Obavezno mirovanje. U slučaju duže primene treba napraviti pauzu od nedelju dana.

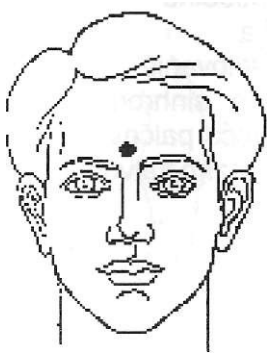


Sl. 19. Hipertonija

Nesvestica

Osobine - Harmonizujuća tačka.

Delovanje - jaka, intenzivna ali kratkotrajna akupresura kažiprstom. Ako je potrebno kombinovati sa akupresurom tačke (kod hipertonije), koja se izvodi noktom palca intezivnim pritiskanjem predela nokatnog udubljenja malog prsta suprotne ruke.



Sl. 20. Nesvestica

101

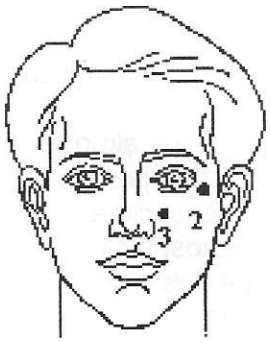
Grip

Osobine: „:1.,

2-Stimulativnatačka

3- Umirujućatačka.

Delovanje - akupresura se izvodi u lakom obliku vrhovima kažiprsta sinhronizovano sa obe strane. Naizmenično masirati svaku tačku u trajanju od jednog minuta.

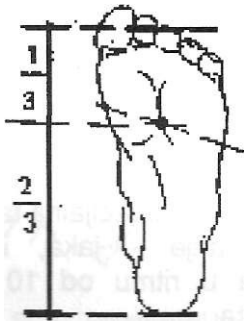


Sl. 21. Grip

Distonija

Osobine - Specijalna tačka.

Delovanje - obuhvatiti rukama stopalo i izvoditi akupresuru palcem umerenom snagom. Akupresuru treba izvoditi ujutru ili uveče sa dugim intervalima. Blagotvomo delovanje daje izvođenje dodatne akupresure - lako grickanje zubima (sekutićima) vrha jezika u ritmu -20 x 1 sekunda.



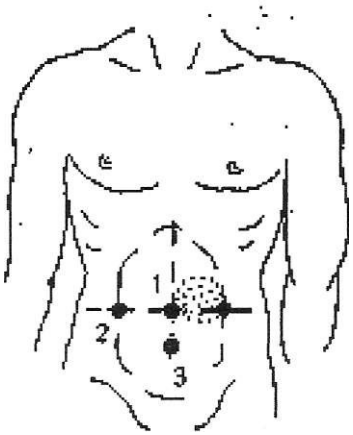
Sl. 22. Distonija

Želudačno-stomačni mećaji želuca)

Osobine - Harmonizujuća tačka.

bolovi (pore-

Delovanje - samo lagana, ali duga, strpljiva akupresura. Poželjno je izvođenje akupresure ležeći u postelji. Izvodi se kažiprstima obe ruke. U izvođenju akupresure kod dijareje obavezno sinhronizovati obe strane.



Sl. 23. Želudačno-slomačni bolovi

Žeđ

Osobing - umirujuća tačka (jgdina tačka na sluzokoži u organizmu čoveka).

Delovanje - akupresura tačke na sluzokoži, koja se nalazi otprilike na 1cm od vrha jezika, izvodi se lakim grickanj9m (u ovoj tački) prednjim zubima (S9kutićima) u ritmu 20x1 S9k.

Osobgnost tačke sastoji se u tome što do sada u organizmu čoveka nisu određeng (lokaiizovane) druge tačkg na sluzokoži.

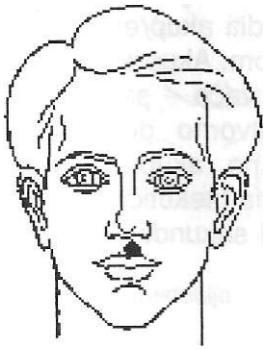
Zato j9 ova tačka koja se nalazi na centralnoj liniji (meridijanu) tela j9dinstvena.

Ni u oblasti nosa, usne šupljine i grkljana, kao ni na polnim organima ili crevima ne postojg zone akupunkture i akupresure, kao što ne očituju tačke akupresure ni bogate nervima rопэ poviš9nih bolnih osećaja. Jako stimulisanje ovog rggiona ostvaruje S9 pomoću delovanja na nervni sistem.

Zubobolja

Osobing - Spgcijalna tačka.

Delovanje - jaka, intezivna akupresura u ritmu od 10 S9k. pomoću kažiprsta.



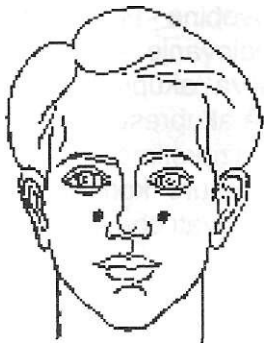
Sl.24. Zubobolja

Katar (upala) gornjih disajnih put9va

Osobin9 - Spgcijalna (simetrična) tačka.

Delovanje - sesti mirno, zatvoriti oči. Akupresura S9 izvodi umerenom jačinom kažiprstima obg ruk9 (palci podupiru podbradak).

Trajanj9 akupresure - 64 kružna pokreta (8 puta po 8 kružnih pokreta).



Sl. 25. Katar gornjih disajnih puteva

Intezivna cirkulacija

Koristi se takođe kod hipotonije (sniženog krvnog pritiska).

Osobine - Stimulativnatačka.

Delovanje - intezivna (do bola), ali kratkotrajna akupresura noktom palca malog prsta suprotne ruke.

Kod sniženog krvnog pritiska preporučuje se izvođenje akupresure ujutru u postelji. Mirovanje obavezno.

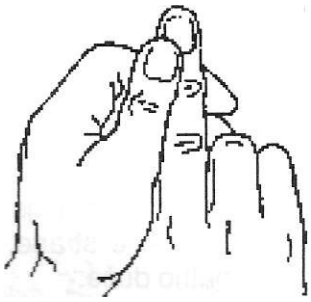
Sl. 26. Intezivna cirkulacija

Poremećaji krvotoka (začepljenje sudova, slaba krvnih cirkulacija it. sl.)

Osobine - Stimulativnatačka.

Delovanje - uhvatiti srednji prst jedne ruke kažiprstom i palcem druge ruke. Akupresura se izvodi pritiskanjem prose-čnom jačinom noktom palca u ritmu rada srca.

Akupresura se izvodi istovremeno na obema rukama menjajući posle jednog minuta srednje prste ruku.



Sl. 27. Poremećaji krvotoka

Plućna insuficijencija

Osobine - Stimulativna (simetrična) :ačka.

Delovanje - laka, kratkotrajna akupresura palcima obe ruke. Obavezno mirovanje.

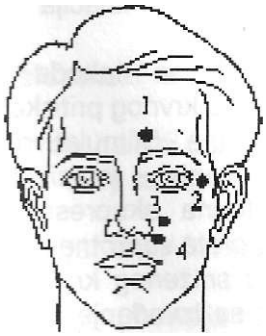
Sl. 28. Plućna isuficijencija

Kijavica

Sve tačke su simetrične

Delovanje - akupresura se izvodi u lakom obliku vrhovima kažiprsta sinhronizovano sa obe strane.

Akupresura svakog para tačaka traje jedan minut. Redosled izvođenja -1-2-3-4. Akupresura pomaže takođe kao pre-ventivno sredstvo.



Sl. 29. Kijavica

Znojenje

Osobine - Specijalna tačka.

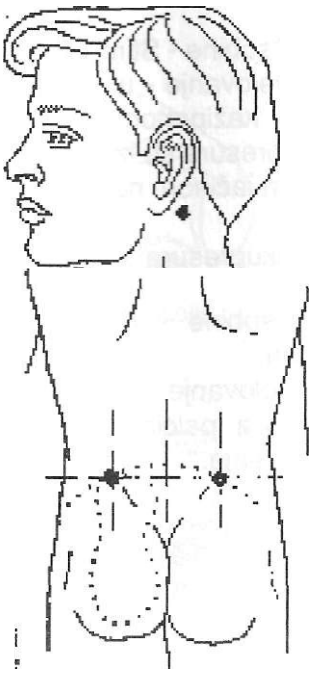
Delovanje - laka akupresura kažiprstom. Trajanje - do 3 minuta.

Delovanje se očituje brzo pri akupresuri sa desne strane, dok je sa leve strane znatno duže.

Krsni Išijas

Osobine - Harmonizujuća tačka.

Delovanje - izvodi se jaka akupresura palčevima istovremeno sa obe strane. Trajanje akupresure do dva minuta.

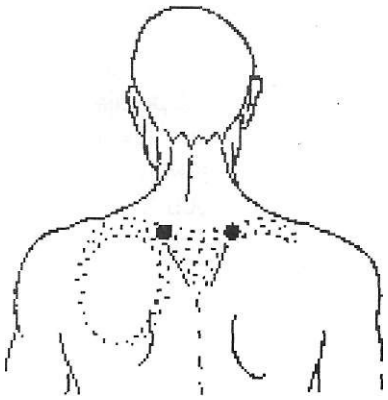


Sl. 31. Krsni išijas

Upalavratnog nerva

Osobine - Harmonizujućatačka.

Delovanje - staviti kažiprste na tačke, a palčevima pritisnuti na telo na tom mestu. Akupresura se izvodi kažiprstima sinhronizovano saobe strane, u početku lakim pritiskanjem, zatim pojačavajući. Po potrebi akupresuru ponoviti.

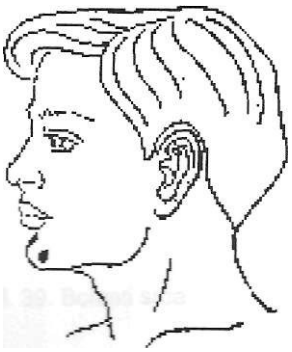


Sl. 32. Upala vratnog nerva

Starosni poremećaji (preiazni period)

Osobine - Harmonizujuća tačka.

Delovanje - izvodi se laka akupresura vrhom kažiprsta, po mogućros:- izjutra uz poštovanje stanja mirovanja.

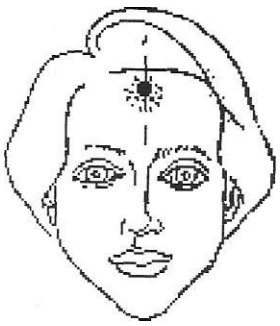


Sl. 33. Starosni poremećaji

Poremećaji u toku menstruacije R,

Osobine - Harmonizujuća tačka.

Delovanje - laka akupresura višekratno ponavljana u toku "kritičnih dana". Trajanje akupresure - do poboljšanja stanja.

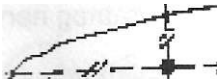


Sl. 34. Poremećaji u toku menstruacije

Polni poremećaji

(impotencija kod muškaraca i frigid-

nost kod žena)



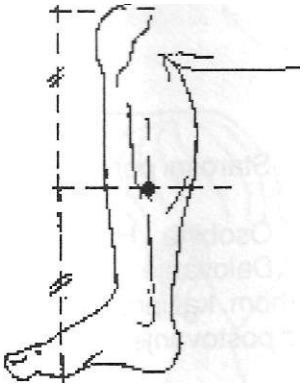
Osobine - Specijalna tačka

Delovanje - izvodi se naizmeničnom blagom i jakom, intezivnom akupresurom pomoću kažiprsta. Poželjno je da akupresuru izvodi partner. Mirovanje neophodno.

Sl. 35. Polni poremećaji

Polni poremećaji

(slaba erekcija kod muškaraca)



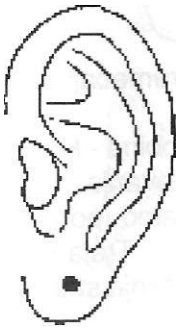
Osobine - Specijalna tačka.

Delovanje - laka akupresura kažiprstom. Poželjno je izvođenje akupresure od strane partnera. Mirovanje neophodno.

Sl. 36. Polni poremećaji

Poremećaji sna

Osobine - Specijalna (harmonizujuća) tačka.



Delovanje - laka akupresura kažiprstom.

Dejstvo je efikasnije sa desne nego sa leve strane.

Sl. 37. Poremećaji sna

107

Bolovi reumatske prirode

Osobine - Umirujućatačka.

Delovanje - laka, ali duga akupresira (do sedam minuta) pomoću kažiprsta. Akupresura se izvodi neprekidno na obema rukama.

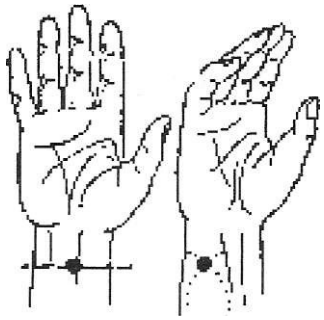
Kod hroničnih bolova tačka akupresure S9 bira sa bolne strane te>a. Obavezno stanje mirovanja.

Sl. 38. Bolesti reumatske prirode

Bolovi srca

Osobine - Umirujućatačka,

Delovanje - Akupresura se izvodi palčevima lagano uhvativši šaku ruke koja S9 masira kažiprstom i palcem, Akupresura treba da bude laka i najbolje je izvoditi u ležećem položaju. Potpuno mirovanje.



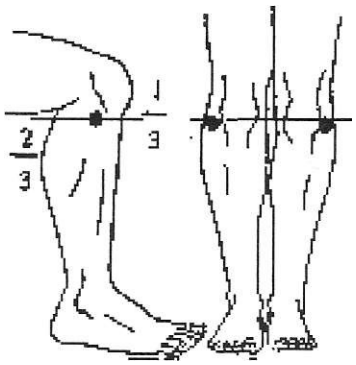
Sl. 39. Bolesti srca

Strah (potisnuto stanjg)

Opšta nervoza.

Osobine - Harmonizujuća tačka.

Delovanje - akupresura se izvodi u sedećem položaju kažiprstima obe ruke sinhronizovano. Akupresura je laka i traje do pet minuta.

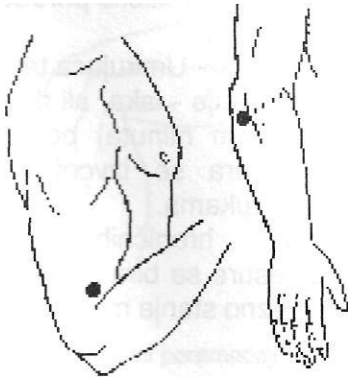


Sl. 40. Strah

Bolovi **u** zglobovima

Osobine - Harmonizujuća tačka.

Delovanje - akupresura se izvodi kažiprstom. Kod oštrih bolova - samo laka akupresura. Kod hroničnih bolesti jaka (intezivna) akupresura. Trajanje -do pojave poboljšanja stanja.

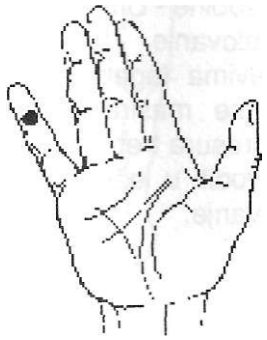


Sl. 41. Bolesti u zglobovima

Umor

Osobine - Stimulativna (specijalna) tačka.

Delovanje - uhvatiti mali prst desne ruke između kažiprsta i palca leve ruke. Vrhom palca izvodi se prema mogućnosti jaka (dozvoljeno jaka) akupresura. Procedura traje jedan sat. Preporučuje se ponovni postupak.



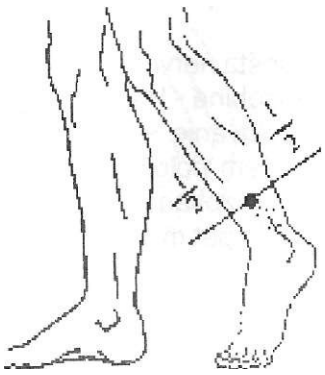
Sl. 42. Umor

Umor, znojenje

(premorenost posle trčanja ili **dugog hodanja)**

Osobine - Stimulativna tačka.

Delovanje - akupresura se izvodi prosečnom snagom pomoću kažiprsta ne obuhvatajući pri tom golenjaču noge koja se masira. Prema potrebi aku-presura se ponavlja.



Sl. 43. Umor, znojenje

109

Bol u ušima

Osobine - Harmonizujuća tačka.

Delovanje - laka akupresura se izvodi kažiprstima. Rezultate daje samo u predelu obolelog uha. Trajanje - do pojave poboljšanja.

Sl. 44. Bol u ušima

MASAŽA PO TAČKAMA

Principijelne osnove masaže po tačkama

U osnovi masaže po tačkama je isti princip kao i u akupunkturi i ispaljivanju, samo sa tom razlikom što se prilikom masaže "životne tačke" podvrgavaju delovanju vrhom prsta bez povrede kože. Ukupno je takvih tačaka opisano oko 700, ali najčešće pimenjivanih je oko 150.

Pritiskom prstima na strogo određene tačke može S9 dozirano i usmenreno uticati na funkcije različitih organa i sistema, regulisati procesi razmene i obnavljanja.

Za tehniku masaže po tačkama ne može se obučiti za nekoliko dana. To zahteva pažnju, strpljivost, treniranje. Treba izbegavati delovanje na susedne oblasti na kojima se mogu nalaziti druge tačke koje se ne smeju dodorivati.

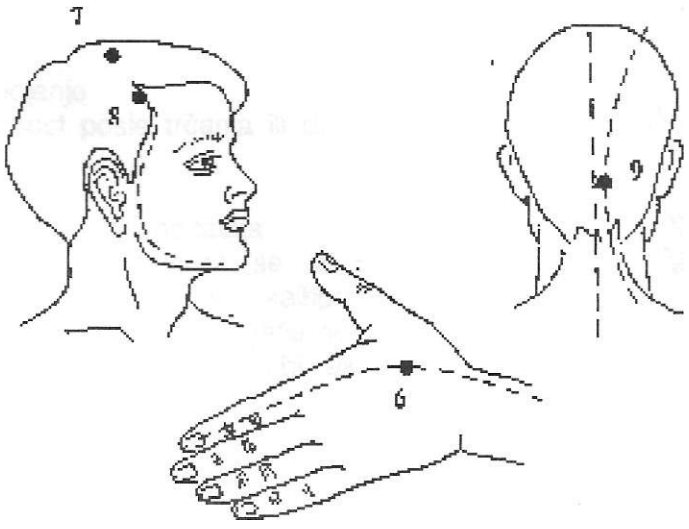
Pre masaže protrljajte ruke. To će aktivirati cirkulaciju krvi u vašim rukama i zagrejati ih. Pažljivo napipajte tačku vrhom prsta. Obratite pažnju da se prilikom pritiska na nju pojavljuje osećaj bola ili žiganja. To je veoma važno za pronalaženje "životne tačke". Pritiskanje ne sme biti grubo i naglo, ne sme ostavljati modrice. Pritiskanje treba izvoditi pažljivo, vertikalno u odnosu na kožu i strogo na potrebnu tačku.

Tomožebiti:

dodirivanje - lagano neprekidno milovanje, /

lako pritiskanje pri koj9m se koristi težina prsta ili šake,

- duboko pritiskanje pri kojem se na koži u predelu tačke ispod prsta formira primetno udubljenje.

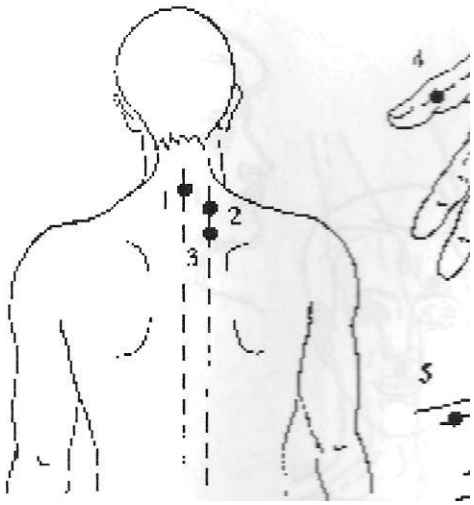


Sl. 45. Grip

Sl. 46. 11

Glavobolja 1

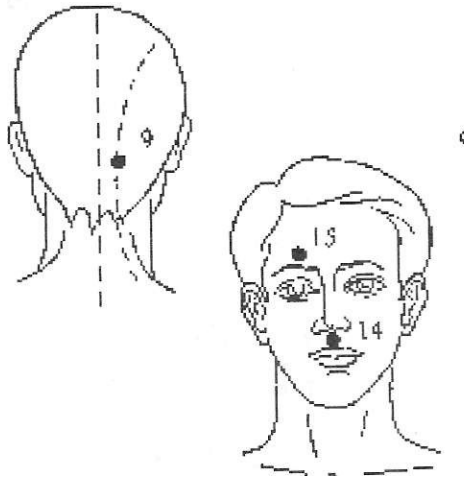
Sl. 47.

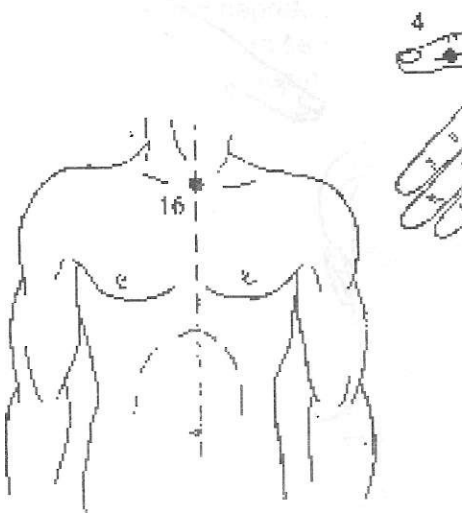


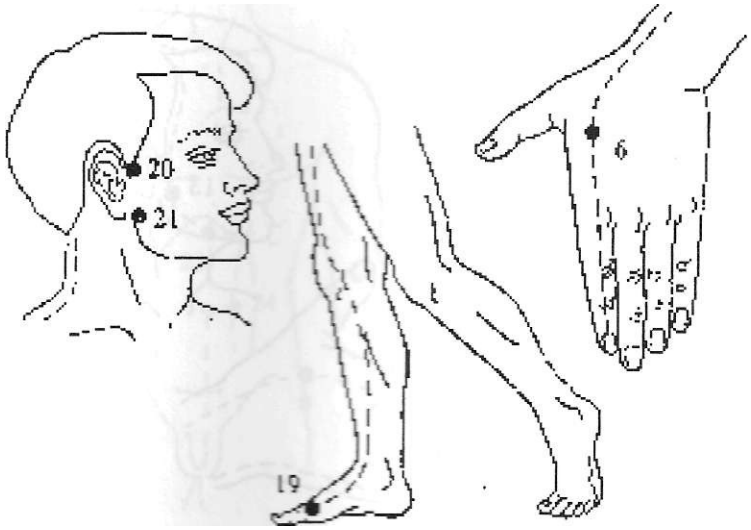
Rinitis

Sl. 48. Bolovi u predelu čela 11 2

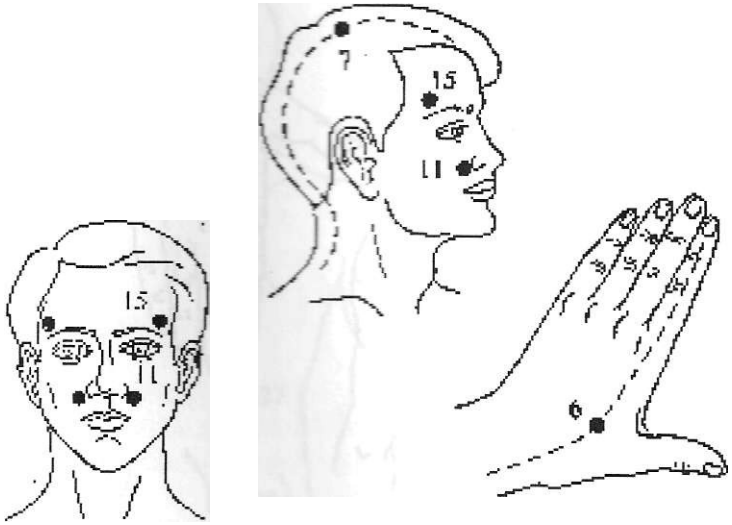
Sl. 49. Angina



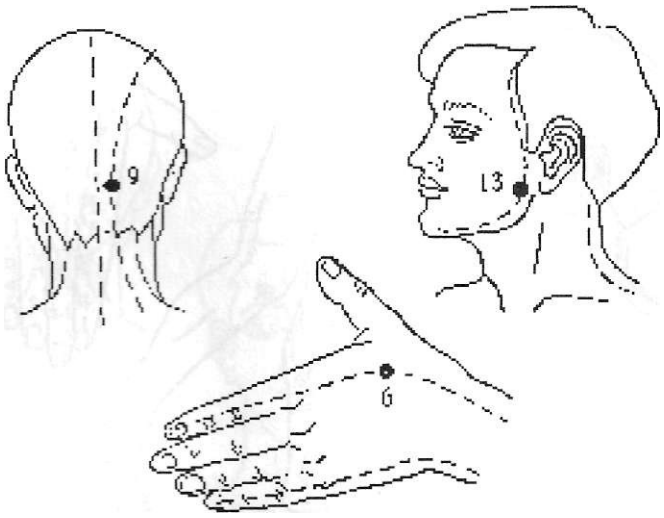




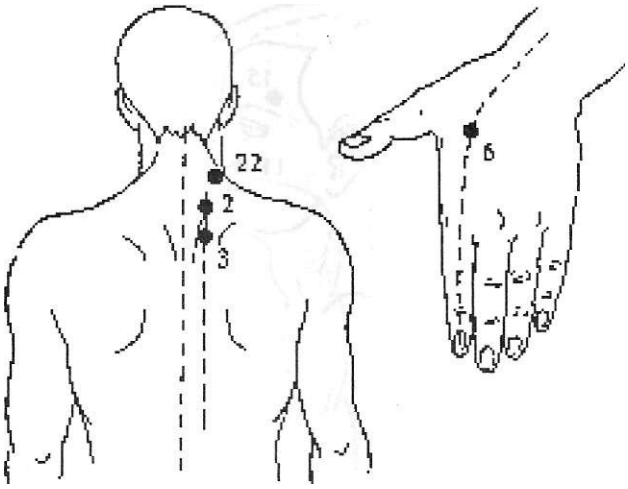
Sl. 50. Bolovi u predelu uha



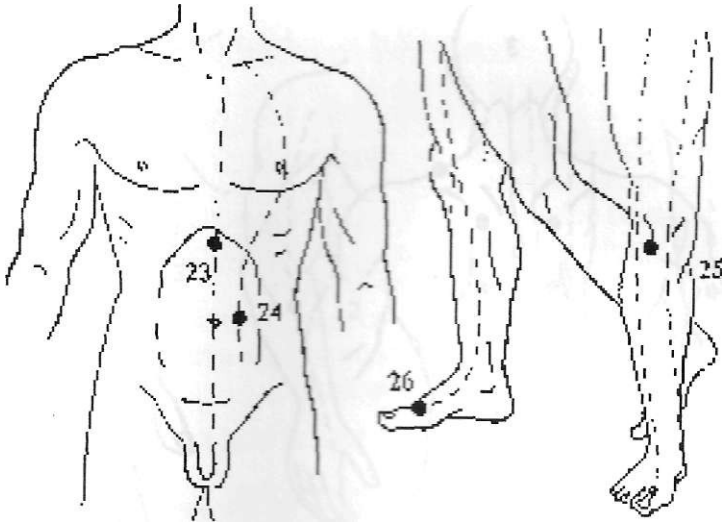
Sl. 51. Bolovi u gomjoviličnoj šupljini



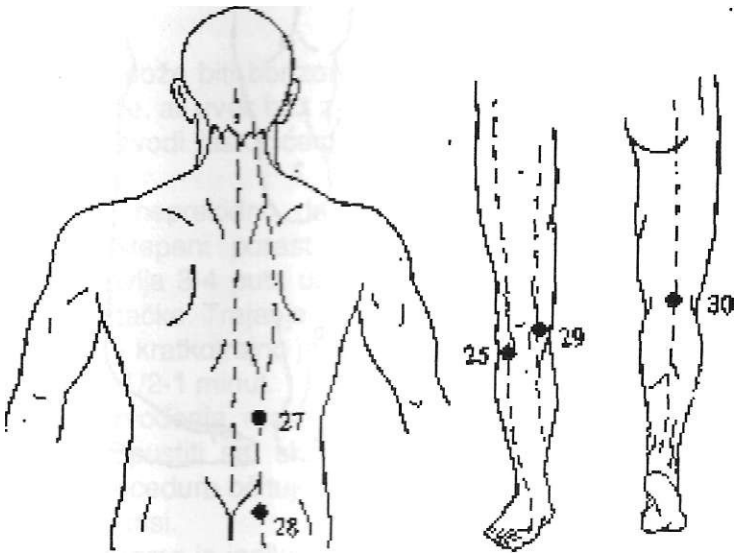
Sl. 52. Zubobolja



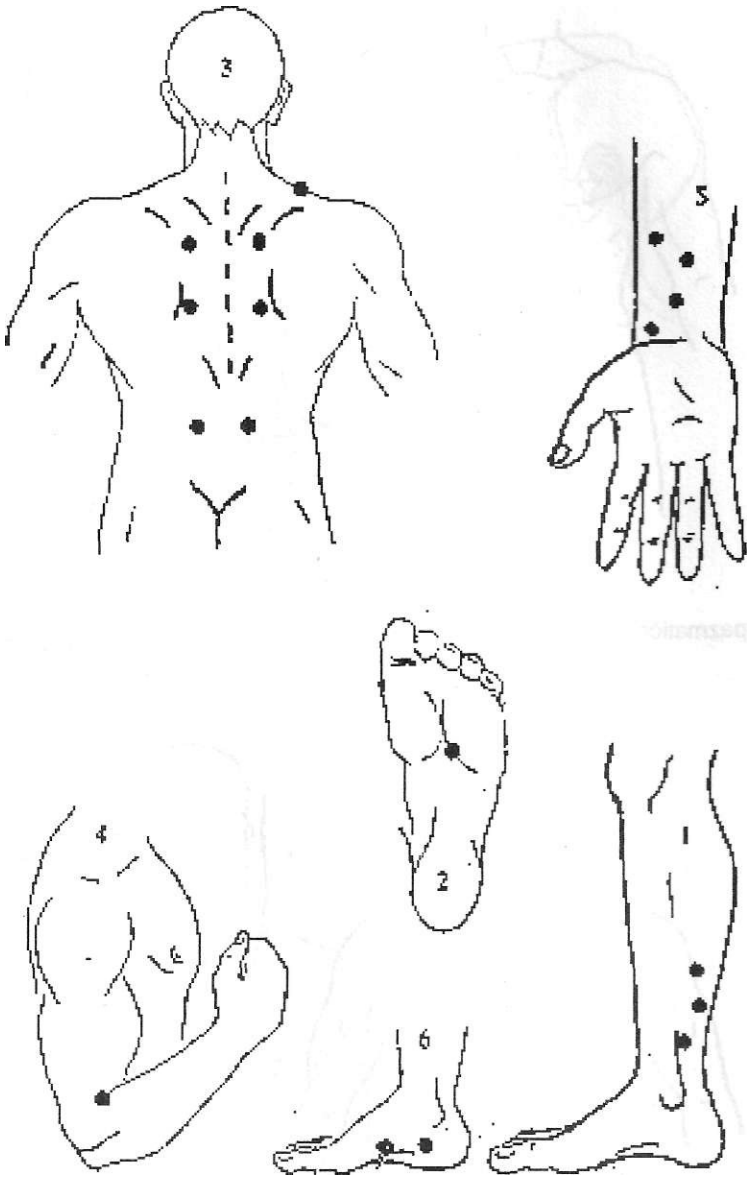
Sl. 53. Bolovi u predelu ramenskog zgloba



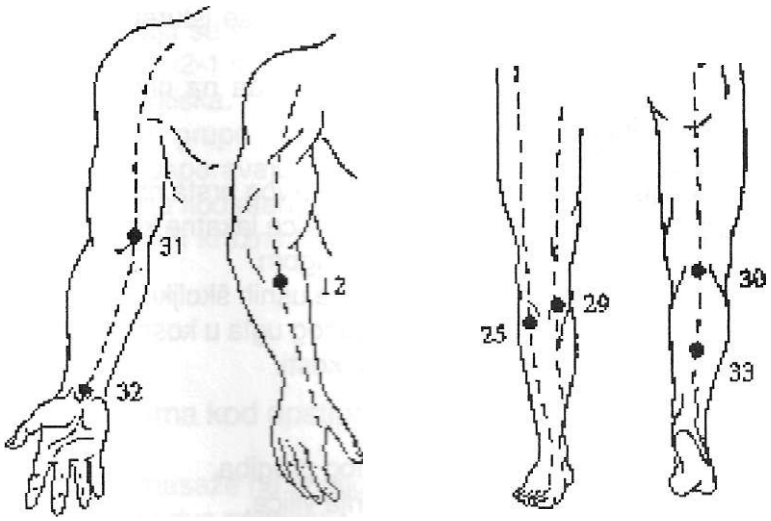
Sl. 54. Spazmatični bolovi u predelu stomaka



Sl. 55. Išijas, lumbago



SI. 56. Masaža po tačkama kod povišenog arterijskog pritiska



Sl. 57. Bolovi u predelu lakatnog zgloba

Sl. 58. Bolovi u predelu zgloba kolena

Kretanje prsta može biti horizontalno-kružno u smeru kretanja kazaljke na satu ili vibrirajuće, ali uvek bez zaustavljanja.

Pritiskanje se izvodi jastučićem palca i srednjeg prsta. Koriste se dve metode:

1- umirujuća - neprekidno delovanje ujednačenim, laganim, kružnim kretanjem uz postepeni porast pritiska i zadržavanje prsta u dubini. Postupak se ponavlja 3-4 puta uz vraćanje svaki put u početni položaj ne odvajajući prst od tačke. Trajanje - 3-5 minuta.

2 - tonizirajuća - kratkotrajno jako pritiskanje i brzo, naglo odvajanje prsta od tačke. Trajanje 1/2-1 minut.

Pre početka izvođenja masaže po tačkama preporučuje se: zauzeti udoban položaj, opustiti se, skoncentrisati se i usredsrediti na masažu. Dozitivan uticaj procedure očituje se različito: kod nekog odmah, kod nekog nakon nekoliko seansi.

Masaža po tačkama je indikovana kako za odrasle tako i za decu stariju od jedne godine. Ali postoje i kontraindikacije: maligne i benigne neoformacije, jake groznice, aktivne forme tuberkuloze, čir želuca i duodenuma, nagla iscrpljenost, bolesti krvi, trudnoća, teška obolenja srca, bubrega i pluća.

Određivanje tačaka

1. Ispod petog vratnog pršeljena koji je najviše isturen prilikom saginjanja
glave napred.

2. Na tri prsta u stranu od sredine linije ieđa na nivou između drugog i trećeg grudnog pršljena.

3. Ispoddruge tačke zajedan pršljen.

4. Prema spolja od nokatnog udubljenja prvog prsta na 3mm.

5. Na spoljnoj strani podlaktice iznad glavice lakatne kosti.

6. Između prvog i drugog prsta, bliže drugom.

7. Vrh temena, na liniji koja spaja vrhove ušnih školjki.

8. Na 1,5cm. prema spoljnoj strani čeonog ugla u kosmatom delu glave.

9. Prema spolja i nagore od potiljačne kosti.

10. Na sredini između obrva.

11. Gornja tačka usne brazde.

12. Tri prsta ispod spoljne tačke lakatnog pregiba.

13. Prema napred i nagore od ugla donje vilice.

14. U jamici iznad gornje usne. -*

15. Iznad sredine obrve.

16. U centru ureza grudne kosti.

17. Na prednjem pregibu stope u udubljenju.

18. Između drugog i trećeg prsta noge.

19. Između prvog i drugog prsta noge.

20. Prema napred i nagore od vrha "kozlića" uha.

21. U udubljenju sa zadnje strane od ušne resice.

22. Iznad sredine lopatice.

23. Na sredini rastojanja između ogranka grudne kosti oblika mača i pupka.

24. Jedan prst od pupka.

25. Dva prsta niže od čašice kolena na spoljnoj površini golenjače.

26. U udubljenju između prvog i drugog prsta noge, iznad devetneste tačke.

27. U nivou struka za dva prsta sa strane od srednje linije leda.

28. U predelu krsta.

29. Unutrašnji deo podkolenske jamice.

30. U centru podkolenske jamice.

31. Na lakatnom zglobu.

32. Tri prsta iznad pregiba lakatne kosti i korena šake.

33. U mestu prelaska lisnog mišića u Ahilove žile.

Napomena: kod gripa, angine, glavobolje (ako zahvata čitavu glavu), rinitisa, kod spazmatičnih bolova u predelu stomaka, išijasa (ako je bol prisutan sa obe strane) treba masirati simetrične tačke.

Crteži prikazuju tačke masaže za svaku bolest.

Masaža po tačkama kod povišenog krvnog pritiska

Tačke 1 i 2 masiraju se stirrmlativnom metodom, dubokim pritiskanjem i sa vibracijama u toku 1/2-1 minuta. To dovodi do poboljšanja opšteg stanja i sniženja arterijskog pritiska.

Ostale tačke ove grupe masiraju se umurujućom metodom, lakim pritiskanjem i kružno usporavajućim tempom.

Masaža po tačkama kod ateroskleroze

Pritiskanje sa sporim kružnim kretanjem u toku 3-5 minuta svake tačke (vidisl.59.).

Masaža po tačkama kod opstipacije

U toku izvođenja masaže ne smeju se uzimati laksativi. Treba izvoditi 2-3 seanse dnevno u toku dve nedelje:

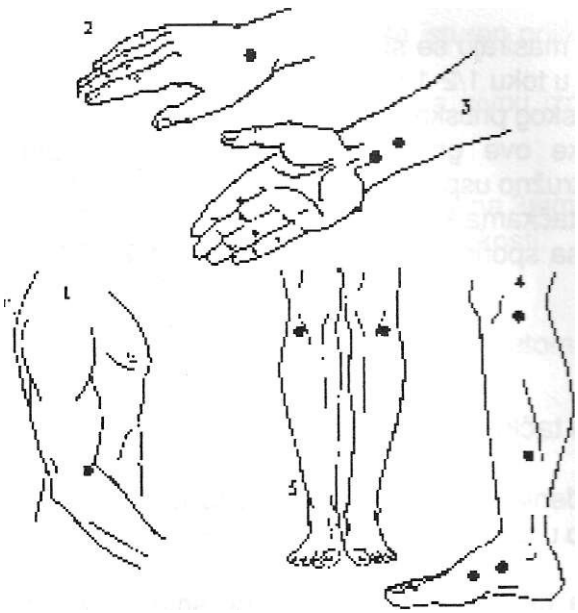
atonične opstipacije - kao rezultat smanjenja tonusa mišića creva. Masaža se izvodi tonizirajućom metodom, dubokim pritiskanjem i sa vibracijama u toku 1/2-2 minuta.

spazmatične opstipacije - opstipacije zbog spazma glatkih mišića creva. Metoda - umirujuća, iako pritiskanje sa kružnim kretanjem usporavajućeg tempa 3-5 minuta.

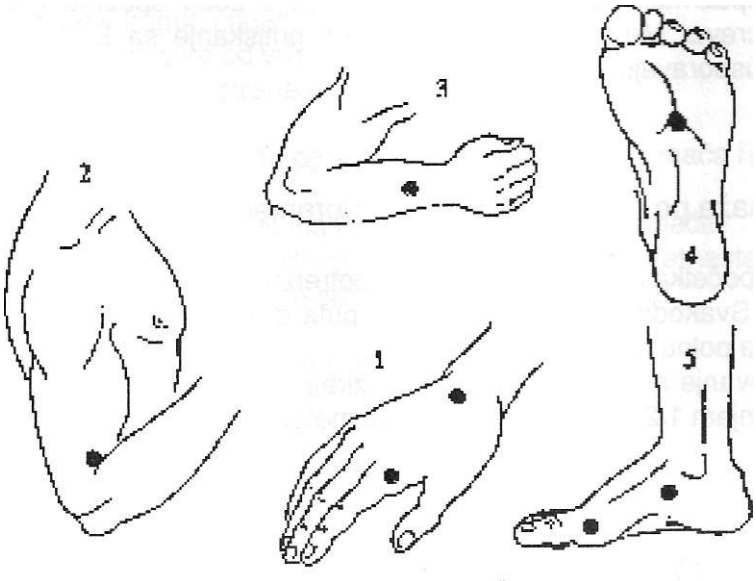
Masaža po tačkama kod polnih poremećaja

Pre početka masaže po tačkama potrebno je postići ravnotežu psihičkog stanja. Svakodnevno delovanje (2-3 puta dnevno) na tačke daje pozitivan uticaj na polnu funkciju.

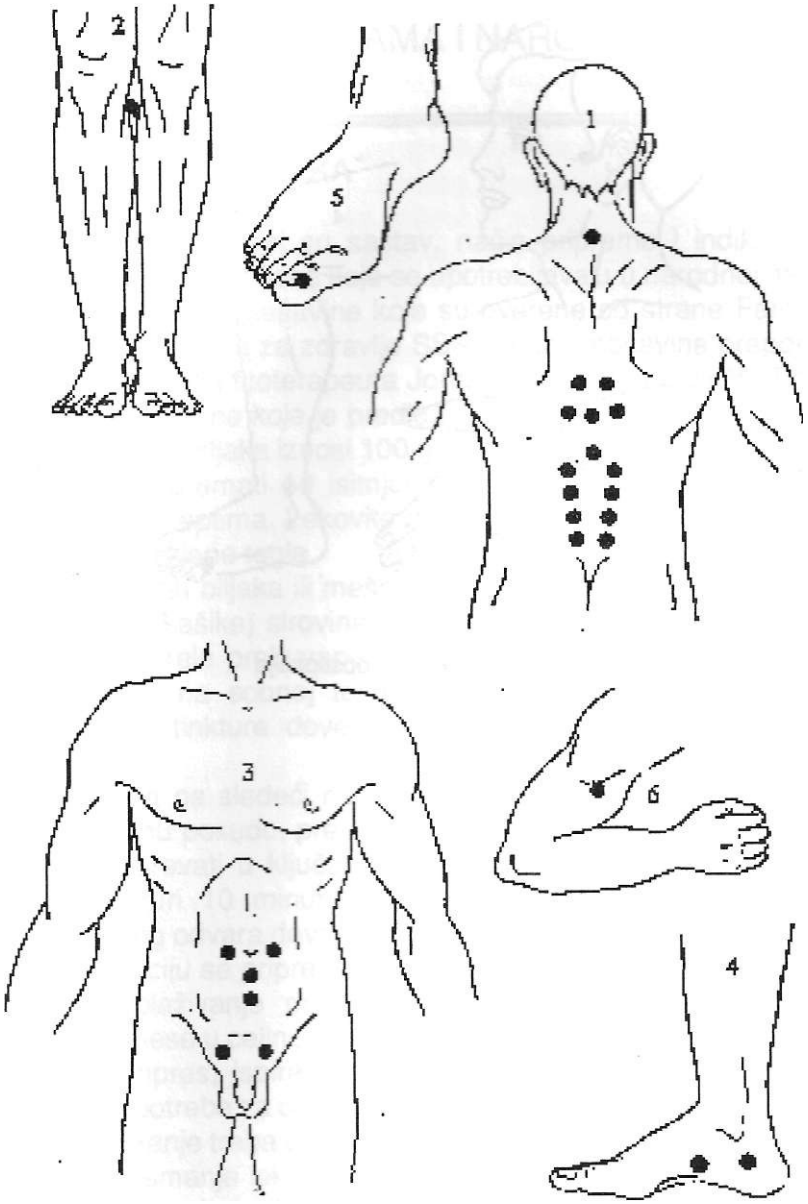
Delovanje na tačke izvodi se tonizirajućom metodom, dubokim kružnim pritiskanjem 1/2-1 minut i umirujućom metodom, laganim milovanjem.



Sl. 59. Masaža po tačkama kod ateroskleroze

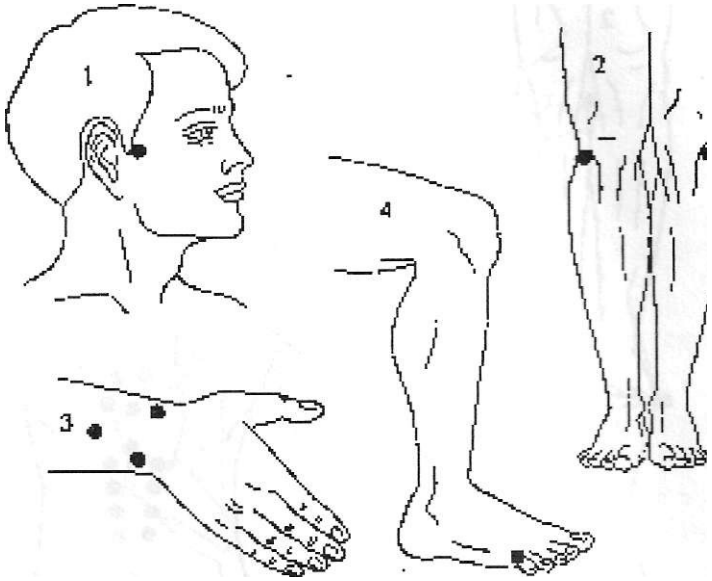


Sl. 60. Masaža po tačkama kod opstipacija



Sl. 61. Masaža po tačkama kod polnih poremećaja

Sl. 62. Masaža po tačkama kod spazmatične opstipacije



LEČENJE LEKOVITIM BILJKAMA I NARODNA MEDICINA

MEŠAVINE LEKOVITIH BILJAKA*

U ovom poglavlju navedeni su sastav, način pripreme i indikacije za primenu mešavina lekovitih biljaka koje se upotrebljavaju u narodnoj medici-ni. U ovaj spisak unete su mešavine koje su overene od strane Farmako-ioškog komiteta Ministarstva za zdravlje SSSR, пеке mešavine preporuče-ne su od strane bugarskih fitoterapeuta Jordanova D., Nikolova P., Bojčin-ove A., a takođe i mešavine koje je predložio Sokolov S.A. i Zamotajev I.P. Ukupna masa isitnjenih biljaka iznosi 100 gr. smese.

Mešavine treba pripremati od isitnjene biljne sirovine u odnosu mase koja je navedena u receptima. Lekovite biljke pažijivo se mešaju i pakuju u papirne paketiće ili staklene tegle.

1. Tinktura od lekovitih biljaka ili mešavina priperama se na sledeći način:
10g. (1-2 supene kašike) sirovine staviti u emajliranu posudu, preliti sa 200ml. (1 čaša) vrele prokuvane vode, zagrevati (na pari) 15 minuta, hladiti 45 minuta na sobnoj temperaturi, preostalu sirovinu isceditі. Količinu dobijene tinkture dovesti do 200ml. dodavanjem prokuvane vode.

2. Odvar se sprema na sledeći način: 10g. (1-2 supene kašike) sirovine
staviti u emajliranu posudu, preliti sa 200ml. (1 čaša) vrele vode, pokriti poklopcem i zagrevati u ključaloj vodi (na pari) 30 minuta, hladiti na sobnoj temperaturi 10 minuta, procediti, preostalu sirovinu isceditі. Količinu dobijenog odvara dovesti do 200ml. dodavanjem vrele vode.

3. Smese za inhalaciju se pripremaju na osnovu gotovih odvara ili tinktura
uz njihovo razblaživanje prokuvanom vodom do potrebne lekovite koncentracije smese u celini, obično 1:2 ili 1: 3.

4. Rastvori za konnpres, ispiranje i kupke prave se na analogan način, mada u slučaju potrebe za dobijanje jačeg koncentrata početne tinkture i odvar za rastvaranje treba pripremati u odnosu 1: 5 i 1: 3.

5. Kupka - za pripremanje lekovite kupke tinkture i odvari se koriste 1-21.
na kadu. Kurs lečenja kod većine hroničnih bolesti iznosi 25-35 dana. Ponovna terapija propisuje se posle 10-15 dnevne pauze, ali najviše još dva kursa posle osnovnog lečenja. U posebnim slučajevima radi izbegavanja smanjenja efikasnosti ili radi sprečavanja privikavanja

* Prim.prev. Za manje poznate lekovite biljke ili za biljke sa dvojnim nazivom na kraju ooglavlja o mešavinama, naveden je spisak njihovih naziva na latinskom jeziku

preporučuje se da se kod ponovljenih terapija promeni sastav mešavine i propisuju lekovite biljke koje imaju analogne terapeutske aktivnosti.

Meša vine leko vitih biljaka.

1.Vidi: način pripremanja tinkture.

2.Vidi: način pripremanja odvara.

3.Vidi: način pripremanja smese za inhalaciju.

4.Vidi: način pripremanjarastvorazakomprese.

Bolesti disajnih organa

1. Beli slez (koren) - 20g., sladić (Gospino bilje) - (koren) 20g., anis (plodovi) - 20g., žalfija (lišće) - 20g., bor obični (pupoljci) - 20g.

Uzimati po 1/4 čaše tinkture 3-4 puta dnevno prilikom bolesti disajnih organa.

2. Beli slez (koren) - 40g. sladić (koren) 40g. divlja mirođija - plodovi 20g.
Uzimati po 1/4 čaše tinkture svaka 4 sata prilikom bolesti disajnih organa.

3. Beli slez (koren) - 40g. podbjel (belokopitnjak) - lišće- 40g. majoran obični-20g.

Uzimati u obliku tople tinkture po 1/2 čaše 3-4 puta dnevno prilikom bolesti disajnih organa.

4. Živovlak (bokvica) - lišće - 30g., sladić (koren) - 30g. podbjel (lišće) - 40g.

Uzimati po 1/2 čaše tinkture svaka 4 sata prilikom bolesti disajnih organa.

5. Beli slez (koren) - 40g., sladić - koren, 30g. oman - koren -30g.
Uzimati po 1/4 čaše tinkture svaka 3 sata prilikom bolesti disajnih organa.

6. Anis obični (polodovi) - 20g. beli slez (koren) - 40g., sladić (koren) - 40g. Uzimati po 1/2 čaše tinkture svaka 3 sata prilikom bolesti disajnih organa.

7. Žalfija (lišće) - 20g., anis obični (plodovi) - 20g., bor obični - pupoljci -
20g., beli slez (koren) - 20g., sladić (koren) -20g.

Uzimati po 1/3 čaše tinkture 3-4 puta dnevno prilikom boiesti disajnih organa.

8. Podbjel (lišće) - 25g., anis obični (plodovi) - 25g., beli slez (koren) - 25g.

Uzimati po 1/2 čaše tinkture 3 puta dnevno posle jela prilikom bolesti disajnih organa.

Upala dušnika ibronhija, hronični bronhitis, akutni, suvi bronhitis,

1. Podbjel (lišće), - 10g. živovlak (lišće) - 20g. barska metlica (konjski rep) - 30g., jagorčika (jaglika) - cvetovi - 40g.

Uzimati topao napitak od tinkture ili odvara po 1/3 i!i 1/4 čaše kod kašlja, upale dušnika, bronhitisa, hroničnog i suvog bronhitisa.

2. Podbjel (lišće) - 20g., živovlak (list) - 30g. sladić (koren) - 30g., dan-i-noć - 20g.

Uzimati u obliku tople tinkture ili odvara po 1/4-1/3 čaše pre jela tri puta dnevno kod kašlja, upale dušnika i bronhija, hroničnog i akutnog bronhitisa.

3.Divlji ruzmarin - 10 g., podbjel (lišće) - 10g. dan-l-noć - 10g., živovlak (list) - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., jaglika, (jagorčevina) - (nadzemni deo i koren) - 10g., anis (plodovi) - 10g. beli slez (koren) - 20g., sladić (koren) -10g.

Uzimati po 1/3 čaše u obliku tinkture ili odvara tri puta dnevno posle jela kod suvog bronhitisa.

4. Beli slez (koren) - 40g., sladić (koren) 25g., podbjel (list) - 20g., divlja mirođija (plodovi) - 15g.

Uzimati toplu tinkturu ili odvar po 1/4-1/3 čaše 3-5 puta dnevno kod akutnog i hroničnog bronhitisa, emfizema pluća, pneumonije.

5. Orlov nokat - 5g., timijan (majčina dušica) - 10g., divlja mirođija (plodovi) - 10g., ljuta metvica (list) - 10g., živovlak (list) - 15g., sladić (koren)

- 15g.,podbjel (list) 20g.

Uzimati kao topao napitak od tinkture ili odvara po 1/4-1/3 čaše dnevno kod kašlja, upale dušnika i bronhija, hroničnog, akutnog i suvog bronhitisa.

6. Oman (koren) - 10g., anis (plodovi) - 10g., borovi pupoljci - 15g., neven (cvetovi) - 10g., žalfija (list) - 10g., ljuta metvica - 10g., podbjel - 10g. dan-l-noć- 10g., eukaliptus (list) -15.

Uzimati u obliku tinkture ili odvara po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno posle jela kod vlažnog bronhitisa.

7. Žalfija - 20g., timijan - 15g., kamilica (cvetovi) -15g., jasenovka (koren)

- 15g., anis (plodovi) -15g., podbjel (list) - 10g., neven (cvetovi) - 10g. Uzimati toplu tinkturu po 1/4-1/3 čaše 3-4 puta dnevno posle jela kod bronhitisa.

8. Sladić (koren) - 15g., jasenovka (koren) - 15g., kamilica (cvetovi) - 20g., odoljen (koren) - 10g., srčanik - 10g., ljuta metvica - 20g., Bogorodičina trava (kantarion) - 10g.

Uzimati u obliku tinkture po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno posle jela kod bronhijalnog spazma.

Bronhijalna astma, veliki kašalj, hronična pneumonija

1. Anis (plodovi) - 30g., divlja mirođija (plodovi) - 30g., seme lana - 30g.,
timijan -20g.

Uzimati topiu tinkturu po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno kod bronhijalne astme, velikog kašlja, infekcijskih bolesti bronhija.

2. Divlji ruzmarin 10g., podbjel (list) - 10g., dan-inoć - 10g., kamilica - 10g. neven (cvetovi) - 10g., sladić (koren) - 10g., oman (koren) 10g. anis (plodovi) -10g., ljuta metvica -10g., živovlak (list) -10g.

Uzimati po 1/3-1/4 čaše tinkture tri puta dnevno posle jela kod bronhijalne astme i astmatičnog bronhitisa.

3. Sladić (koren) - 10g., dvozubica - 10g., preslica (konjski rep) - 10g., aralia (koren) - 10g., šipak (plodovi) - 10g., žuto smilje - 10g., oman (koren) - 10g., crna jova (grozd plodova) - 10g., maslačak (koren) - 10g., čičak (koren)-IOg.

Uzimati po 1/3-1/4 čaše tinkture tri puta dnevno posle jela kao desenzibil-izaciono sredstvo.

4. Timijan - 20g., podbjel - 20g., dan-l-noć - 20g., oman (koren) - 20g., anis (plodovi) -20g.

Uzimati toplu tinkturu po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno kod bronhijalne astme i infekcijskih bolesti bronhija.

5. Anis (plodovi) - 20g., divlja mirođija (plodovi) -15., timijan - 20g., sladić
(koren) - 20g., bor obični - 20g.

Uzimati toplu tinkturu po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno kod bronhijalne astme, infekcijskih bolesti bronhija i velikog kašlja.

6. Beli slez (koren) - 50g., timijan - 50g.

Uzimati toplu tinkturu po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno kod bronhijalne astme, infekcijskih bolesti bronhija i velikog kašlja.

7.Bor (pupoljci) - 40g., živovlak (list) - 30g., podbjel (list) - 30g.,

Uzimati toplu tinkturu po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno kod bronhijalne astme, infekcijskih bolesti bronhija i velikog kašlja.

8. Oman (koren) - 10g., anis (plodovi) - 10g., borovi pupoljci - 10g.,neven (cvetovi) - 10g., žalfija (list) - 10g., podbjel (list) - 10g., kantarion - 10g., živo-vlak(list) - 10g., ljuta metvica- 10g., eukaliptus (list) - 10g.

Uzimati po 1/3-1/4 čaše tinkture tri puta dnevno posle jela kod hronične pneumonije i bolesti bronhija.

Laringitis, upala dušnika, angina, tonzilitis

1. Eukaliptus (list) - 20g., neven (cvetovi) 15g., žalfija (listovi) - 15g., kamilica (cvetovi) -15g., oman (koren) - 10g., sladić (koren) -10g., lipa (cvetovi) - 10g., divlji ruzmarin - 10g.

Za ispiranje usta i ždrela kod gore navedenih bolesti.

2. Eukaliptus (list) - 15g., žalfija (list) - 20g., kamilica (cvetovi) - 10g., ljuta
-netvica- 10g., borovi pupoljci - 15g.,oman (koren) - 20g., timijan - 10g.

Za pripremanje smese za inhalaciju kod laringitisa, upale dušnika, angi-ne, tonzilitisa.

Prehlade

I.Koren belog sleza- 20g., podbjel - 20g., majoran - 10g.

Dve supene kašike smese preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti da odstoji 20 minuta, procediti i piti toplo po 1/2 čaše svaka tri sata.

2.Malina (plodovi) - 20g., majoran 10g.

Dve supene kašike smese preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti da odstoji 30 minuta, procediti i piti vruću tinkturu po 1/2 čaše 3-4 puta dnevno kao sredstvo za izazivanje znojenja i za iskašljavanje.

3. Malina (plodovi) - 20g., lipa (cvet) - 10g.

Dve supene kašike smese preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati pet minuta, procediti i piti vruć odvar po 1/2 čaše 3-4 puta dnevno kao antipiretik i kao sredstvo protiv upala kod prehlada i gripa.

Mešavine za iskašljavanje

1 .Sapunika (koren) - 40g., sladić (koren) isitnjen - 10g. Način upotrebe: jednu kašičicu za kafu preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti i popiti u toku dana u 3-4 navrata.

2. Divlji ruzmarin - 20g., timijan - 20g., podbjel (list) -10g., kamilica (cvetovi) - 10g., sladić (koren) - 20g., beli slez (koren) 20g.

Uzimati u obliku tinkture ili odvara po 1/4-1/3 čaše 3-5 puta dnevno posle jela kao sredstvo protiv kašlja.

3. Sladić (koren) - 40g., lipa (cvetovi) - 60g.

Uzimati vruću tinkturu 2-3 puta dnevno po jednu čašu prilikom prehlade, a takode i kao sredstvo protiv upala i sredstvo za izazivanje znojenja.

4. Krstušac (bresinjača) (koren) - 15g., podbjel (list) - 15g., jagorčika prolećna - 15g., anis (plodovi) 15g., ljuta metvica - 15g., kamilica (cvetovi) - 10g., živovlak (list) - 20g.

Uzimati 1/3-1/4 čaše tinkture ili odvara 3-4 puta dnevno posle jela kao sredstvo protiv upale i kao sredstvo za iskašljavanje.

5. Jagorčika prolećna (nadzemni deo i koren) - 10g., oman (koren) - 10g., žalfija (list) - 10g., borovi pupoljci - 10g., ljuta metvica - 10g., neven (cvetovi) -10g., živovlak (list) - 10g., sladić (koren) - 10g., kantarion - 10g., timijan - 10g.

Uzimati po 1/3 čaše tinkture 3-5 puta dnevno posle jela kod akutnih respiratornih bolesti.

Za ispiranje kod laringitisa iangine

LDivlja mirođija (plodovi) - 10g., Ijuta metvica (lišće) - 30g., kamilica (cvetovi) - 30g., žalfija (list) - 30g.

Uzimati toplu tinkturu po 1/3-1/2 čaše za ispiranje kod laringitisa i angine.

Za ispiranje usta igrla

1 .Hrast (kora) - 70g., lipa (cvetovi) - 30g. Koristiti kao tinkturu za ispiranje usta i grla kod upalnih procesa.

2. Lipa (cvetovi) - 40g., kamilica (cvetovi) - 60g.

Koristiti kao tinkturu za ispiranje usta i grla kod upalnih procesa.

3. Hrast (kora) - 50g., majoran - 40g., beli slez (koren) - 10g. Koristiti kao tinkturu za ispiranje usta i grla kod upalnih procesa.

4. Žalfija (list) - 25g., kantarion - 25g., zova (cvetovi) - 25g., hrast (kora) -
25g. Koristiti kao tinkturu za ispiranje usta i grla kod upalnih procesa.Žalfija (list) - 35g., beli slez - 30g., zova (cvetovi - 35g.

Koristiti u obliku tinkture za ispiranje grla kao sredstvo za ublažavanje bola i upala.

6. Beli slez (koren) - 20g., kamilica (cvetovi) - 20g., Iđirot - vodeni božur (koren) - 10g., oriov nokat - 20g., seme lana - 30g.

Primena u obliku tople tinkture za ispiranje usta i grla kod upale sluzokože kao sredstvo protiv bola i upale.

Antipiretici7mešavine za izazivanje znojenja

1. Malina (plodovi) - 15g., lipa (cvetovi) - 15g., dvozubica - kozji rogovi -15g., majoran - 15g., jagorčika (trava i koren) - 10g., čičak (koren) - 20g., zova (cvetovi) - 10g.

Uzimati po 1/3-1/2 čaše tinkture 3-4 puta dnevno posle jela, vruće kao antipiretik i kao sredstvo za izazivanje znojenja.

2.,a) malina (plodovi) Lipa - 20g) - 20g.

b)malina (plodovi) - 20g., podbjel (list) - 20g., majoran - 10g. cjlva - vrba (kora) - 20g., podbjel (list) - 20g., majoran.

Način upotrebe: 2 supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 10 minuta i piti odvar - tinkturu vruće kod reume i gripoznog stanja.

Mešavine za pluća

1 .Beli slez (koren) - 20g., podbjel (list) - 20g., majoran 10g. 2.Sladić (koren) - 30g., živovlak - 30g., podbjel (list) - 40g.

Sve biljke pomešati, isitniti uzeti dve supene kašike smeše, preliti sa 500ml ključale vode. Ostaviti 20 minuta pokrivenu i uvijenu posudu, piti po pola čaše tri puta dnevno posle jela i uveče obavezno. Lečenje traje 10-12 dana.

3. a) Bor (pupoljci) - 20g., beli slez (koren) - 20g., anis (plodovi) - 20g., žalfija (list) - 20g., sladić (koren) - 20g.

4. Beli slez (koren) 20g., sladić (koren) - 20g., divlja mirođija (plodovi) - 10g.

Način primene: supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 20-30 minuta, procediti i piti po jednu supenu kašiku 3-6 puta dnevno.

Beli slez (koren) - 20g., sladić (koren) - 20g. mirođija -10g.

Način primene: supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i piti po 1/4 čaše svaka tri sata kao sredstvo za iskašljavanje.

Bolestisrca ikrvnih sudova

1. Odoljen - mačja trava (koren) - 25g., srčanik - 25g., kim - 25g., divlja mirođija- 25g.

Uzimati po pola čaše tinkture tri puta dnevno kod nervne napetosti i učestalog lupanja srca.

2. Aralia (koren) - 15g., beli glog (plodovi) -15g., šipak - divlja ruža (plodovi) - 15g., neven (cvetovi) - 10g., dvozubica 10g., jarebika (plodovi) - 10g., živovlak (list) -10g.

Uzimati po 1/4-1/3 čaše tinkture tri puta dnevno kao sredstvo za jačanje organizma i stimulaciju imuniteta.

3. Ljuta metvica (list) - 30g., srčanik - 30g., odoljen (koren) - 20g., hmelj -
20g.

Uzimati po pola čaše tinkture tri puta dnevno kod nervne napetosti, razdražljivosti i nesanice.

4. Rodiola (koren) - 20g., jagoda - 20g., šipak (plodovi) 20g., kopriva - 20g., beli glog (plodovi) - 15g. kantarion - 10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture 2-3 puta dnevno kao sredsvo za jačanje organizma i imuniteta.

5. Odoljen (koren) - 30g., ljuta metvica (list) - 30g., gorki trolist - gorka detelina (list) - 40g.

Piti po pola čaše tinkture dva puta dnevno kod nervne napetosti i razdražljivosti.

6. Konjski rep - preslica 20g., dvornik - 30g., beli glog (cvetovi) - 50g.

Piti po 1/4-1/3 čaše tinkture 3-4 puta dnevno kod izraženog lupanja srca, razdražljivosti i nesanice.

7. Odoljen (koren) - 30g., srčanik (list) - 30g., hajdučka trava - sporiš - 20g., anis (plodovi -20g.

Piti kao tinkturu po 1/3-1/4 čaše 2-3 puta dnevno kod bolova srca.

8. Zova crna (cvetovi) 25g., kamilica (cvetovi) - 25g., lipa (cvetovi) - 25g.,
ljuta metvica- 25g.

Piti vruću tinkturu po jednu čašu 2-3 puta dnevno kao diuretičko sredstvo i sredstvo za izazivanje znojenja.

9. Šipak (plodovi) - 45g., crvena borovnica (plodovi) - 15g., kopriva (lišće)
-40g.

Piti po pola čaše tinkture tri puta dnevno kao vitaminsko sredstvo.

10. Šipak (plodovi) - 30g., ćrna ribizla (plodovi) - 10g., kopriva (lišće) -
30g., mrkva (koren) - 30g.

Piti po pola čaše tinkture tri puta dnevno kao vitaminsko sredstvo

11. Ljuta metvica - 20g., pelen - 20g., divlja mirođija (plodovi) - 20g., lipa
(cvetovi) - 20g., krušina - pasjakovina (kora) - 20g.

Piti po jednu čašu tinkture ujutru i uveče kod klimakteričnih nervoza.

12. Srčenjak - srčani koren - 25g., rusa - 25g., hajdučka trava - 25g.,
kamilica (cvetovi) - 25g.

Piti po 1/3-1/2 čaše dnevno po nekoliko gutljaja kod klimakteričnih tegoba.

13. Đurđevak - 10g., divlja mirođija (plodovi) - 20g., ljuta metvica (list) -
30g., odoljen (koren) - 40g.

Piti u obliku tinkture tri puta u toku dana po 1/4-1/3 čaše kod miokarditisa.

14. Odoljen (koren) - 20g., kamilica (cvetovi) - 30g., kim - 50g.

Piti po pola čaše tinkture dva puta dnevno kod nervne napetosti, razdražljivisti, nesanice.

15. Kamilica (cvetovi) - 20g., ljuta metvica (list) - 20g., divlja mirođija
(plodovi) - 20g., odoljen (koren) - 20g., kim - 20g.

Piti odvar ujutru po pola čaše, uveče po jednu čašu kod nesanice.

16. Kim - 20g., zimzelen (list) - 10g., odoljen (koren) - 20g., beli glog
(cvetovi) 20g., bele imela - 30g

Piti po 1/4-1/3 čaše. tinkture po nekoliko puta dnevno kod distonije hipertoničnog karaktera.

Ateroskleroza

1. Šipak (plodovi) - 15g., runolist - smilika - 10g., breza (list) - 10g., ljuta
metvica - 10g., mrkva (plodovi) - 10g., kasija - sena (plod i list) - 10g. čičak (koren) - 10g.

Piti tinkturu po 1/3-1/2 čaše tri puta dnevno.

2. Morska trava - 10g., beli glog - 15g., jarebika (plodovi) - 15g., borovnica (list) - 10g., dvozubac - 10g., srdačica - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., kukuruzna svila - 10g., krušina (kora) - 10g.

Kod ateroskleroze piti po 1/4-1/3 čaše tinkture posle jela tri puta dnevno. *Hipertonija*

1. Grozničica - šišak (koren) - 20g., srdačica - 15g., ljuta metvica - 15g.,
runolist - 15g., šipak (plodovi) 15g., kamilica (cvetovi) - 15g.

Piti tinkturu po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno kod hipertonije 1-og i 2-og stadijuma.

2.Jarebika (plodovi) - 15g., mrkva (plodovi) - 10g., divlja mirođija (plodovi) - 10g., odoljen (koren) 15g., konjski rep - preslica -15g., različak (cvetovi) - 10g., beli glog - 15g., grozničica (koren) - 15g.

Piti tinkturu po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno kod hipertonije 1-og i 2-og stadijuma.

Umirujuće (sedativne) mešavine

I.Ljuta metvica (list) - 20g., gorka detelina (list) - 20g. odoljen (koren) -10g., hmelj- 10g.

Način primene: dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i piti dva puta dnevno ujutru i uveče po pola čaše pri nervnoj napetosti i razdražljivosti.

2. Odoljen (koren) - 10g., nana - menta (list) - 20g., hmelj - 10g.

Jednu supenu kašiku ove smeše preliti sa dve čaše vreie vode, ostaviti 30 minuta, procediti i piti po pola čaše dva puta dnevno.

Čir duodenuma, gastritis, kolike, povišena kiselost

LŽivovlak (list) - 20g., ljuta metvica - 10g., kantarion - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., neven (cvetovi) - 10g., maslačak (koren) - 10g., žalfija -10g., Iđirot (koren) -10g., gorka detelina (list) -10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture tri puta dnevno 30 minuta pre jela kod hroničnog gastritisa

2. Kamilica (cvetovi) - 20g., neven (cvetovi) - 20g., bokvica (list) - 20g., hajdučica - 20g., dvozubica - 20g.

Piti po 1/3-1/2 čaše 3-5 puta dnevno kod akutnog gastritisa uporedo sa ispiranjem želuca rastvorima za dezinfekciju.

3. Beli slez (koren) - 10g., sladić (koren) - 10g., crna jova (plodovi) - 10g.,
neven (cvetovi) 10g., hajdučica - 10g., runolist - 10g., oman (koren) - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., borovnica (cvetovi) - 10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture 30 minuta pre jela tri puta dnevno kod čira želuca i duodenumasa normalnom i hipersekrecijom.

4. Živovlak (list) - 10g., pelen - 10g., ljuta metvica - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., neven (cvetovi) - 10g., kantarion - 10g., Iđirot (koren) - 10g., žalfija - 10g., maslačak (koren) - 10g., aralija (koren) - 10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture 30 minuta pre jela tri puta dnevno kod čira želuca i duodenuma sa smanjenom žeiudačnom sekrecijom

5. Beli slez (koren) - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., neven (cvetovi) - 10g., sladić (koren) - 10g., kantarion - 10g., žuto smilje - smilika (cvetovi) - 10g., hajdučica- 10g., hrast(kora) - 10g., srčanik- 10g., runolist- 10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture 30 minuta pre jela tri puta dnevno kod hroničnog gastritisa i normalne ili hipersekrecije.

6. Rusa - 10g., hajdučica - 30g., kamilica (cvetovi) - 30g., kantarion - 30g.
Piti po 2/3 čaše tinkture tri puta dnevno 30 minuta pre jela kod povećane

kiselosti želudačnog soka.

7. Iđirot (korenje) - 20g., gorka detelina (list) - 20g., gorčica - 20g., kora pomorandže - 20g., pelen - 20g.,

Piti po 1/3-1/2 čaše odvara tri puta dnevno kod gastritisa.

8. Odoljen (koren) - 5g., **Iđirot** (korenje) - 10g., gorka detelina (list) - 10g.,
gorčica - 10g., kim - 10g., anis (plodovi) - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., ljuta metvica (list) 15g., hajdučica - 20g.

Piti po 1/3-1/2 čaše odvara, toplo pola sata pre jela kod gastritisa i čira.

9. Lipa (cvetovi - 10g., seme lana - 20g., siadić - Gospino bilje (koren) - 20g., Iđirot (korenje) - 20g., ljuta metvica (iist) - 10g., divlja mirođija (plodovi)
-20g.

Piti po 2/3-3/4 čaše odvara tri puta dnevno 30 minuta pre jela kod povećane kiselosti želudačnog soka.

10. Divlja mirodija (plodovi) - 25g., beli slez (koren) - 25g., kamilica
(cvetovi) - 25g., sladić (koren) -25g.

Piti po 1/3-1/2 čaše odvara tri puta dnevno 30 minuta pre jela kod hroničnog gastritisa.

11. Rusa - 10g., beli slez (koren) - 30g., sladić (koren) - 30g., volovski
jezik (koren) - 30g.

Piti po 2/3-3/4 čaše odvara tri puta dnevno kod čira želuca i duodenuma.

12. Gorka detelina (list) - 20g., divlja mirođija (plodovi) - 20g., ijuta
metvica - 20 g., hajdučica - 20g., gorčica - 20g.

Piti po pola čaše odvara tri puta dnevno pre jela kod poremećaja funkcije želuca.

13. Divlja mirođija (plodovi) - 30g., kamilica (cvetovi) - 30g., lipa

(cvetovi)
-40g.

Piti po 1/2-2/3 čaše tinkture 2-3 puta dnevno pre jela kod čira želuca i duodenuma.

Gorčica - 20g., ljuta metvica - 80g.

Piti po 1/2-2/3 čaše tinkture 2-3 puta dnevno pre jela kod gastritisa.

15. Iđirot (plodovi) - 20g., divlja mirođija (plodovi) - 20g., kim - 20g., ljuta metvica(list)-40g.

Piti po 1/3-1/4 čaše tinkture 3 puta dnevno pre jela kod spazma želuca.

16. Divlja trešnja (plodovi) - 10g., crna jova (plodovi) - 10g., ljuta metvica

- 10g., kim - 10g., divlja mirođja (plodovi) - 10g., slafdić (koren) - 10g., dvomik (korenje) - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., kantarion - 10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture 10 minuta pre jela kod hronične upale želuca.

17. Kamilica (cvetovi) - 10g., divlja mirođija (plodovi) - 10g., kim - 10g., crna jova (plodovi) - 10g., ljuta metvica - 10g., beli slez (koren) - 10g., kantarion - 10g., bokvica (list) - 10g., žuto smilje (cvetovi) - 10g., sena - kasija (list i plodovi) - 10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture tri puta dnevno pre jela kod hroničnog kolitisa.

18. Runolist - 10g., neven (cvetovi) - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., kantarion - 10g., crna jova (ogrozd) - 10g., ljuta metvica - 10g., bokvica (list)

- 10g., beli slez (koren) - 10g., hajdučica-10., kim - 10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture tri puta dnevno pre jela kod hroničnog nespecifičnog kolitisa.

19. Divlja mirođija (plodovi) - 15g. Iđirot (korenje) - 15g., odoljen (koren) - 20g., ljuta metvica (list) - 20g., kamilica (cvetovi) - 30g.

Piti toplu tinkturu po 1/2-3/4 čaše tri puta dnevno posle jela kod stomačnog spazma.

20. Kleka (plodovi) - 10g., divlja mirođija (plodovi) - 20g., kim - 20g., kamilica (cvetovi) - 25g., ljuta metvica (list) - 25g.

Piti toplu tinkturu po 1/2-3/4 čaše dva puta dnevno, ujutru i uveče posle jela kod stomačnog spazma.

21. Odoljen (koren) - 10g., divlja mirođija (plodovi) - 10g., ljuta metvica (list) - 20g., kamilica (cvetovi) - 60g.

Piti toplu tinkturu po 1/2-3/4 čaše tri puta dnevno posle jela kod stomačnog spazma i osećaja težine u želucu.

22. Anis (plodovi) - 10g., divlja mirođija (plodovi) - 10,g, ljuta metvica (list)

- 20g., kamilica (cvetovi) - 30g., krušina (kora) - 30g.

Piti toplu tinkturu po 1/2-3/4 čaše tri puta dnevno posle jela kod stomačnih kolika.

23. Pelen - 20g., konjski rep - preslica - 30g., hajdučica - 30g., srčani koren - 20g.

Piti po 1/2- 2/3 čaše odvara tri puta dnevno kod dijareje.

Mešavine za želudac

1. Krušina (kora) - 20g., kopriva (list) - 50g., Iđirot (korenje) - 10g., odoljen (koren) - 10g.

Način upotrebe: Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i piti po pola čaše ujutru i uveče.

2. Krušina (kora) - 20g., anis (plodovi) - 20g., hajdučica - 10g., gorušičino
zrno - gorušica - 20g., sladić (koren) - 30g.

Način upotrebe: Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i piti po pola čaše ujutru i uveče.

3. Borovnica (plodovi) - 20g., srčani koren - 10g., žuto smilje (cvetovi) - 10g., žalfija (list) - 30g., kim -10g.

Način upotrebe: Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i piti po pola čaše tri puta dnevno 15-20 minutaprejela.

4. a) Divlja trešnja (plodovi) - 30g., borovnica (plodovi) - 20g.
jova-20g., ivulja-10g.

Način upotrebe: 1 supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta, ohladiti, procediti i piti po pola čaše 3-4 puta dnevno.

Mešavine za regulisanje rada creva

1. Iđirot (korenje) - 10g., krušina - 30g., ljuta metvica (list) -20g., kopriva
(list) - 20g., maslačak (koren) - 10g., odoljen (koren) - 10g.

Piti po pola čaše odvara dva puta dnevno, ujutru i uveče kao sredstvo za regulsanje rada creva.

2. Krušina (kora) - 30g., ljuta metvica (list) - 20g., kopriva (list) - 30g,, Iđirot (korenje) - 10g., odoljen - 10g.

Piti po pola čaše odvara dva puta dnevno, ujutru i uveče kao sredstvo za želudac koje reguliše rad creva.

3. Krušina (kora) - 20g., anis (plodovi) - 20g., hajdučica - 10g., gorušica (zrno) - 20g., sladić (koren) - 30g.

Piti po pola čaše odvara dva puta dnevno, ujutru i uveče kao sredstvo za regulsanje rada creva.

; *Laksativne meša vine kod opstipacije*

i 1.a) Krušina (kora) -30g., hajdučica- 10g., kopriva (list) -20g.

b) sena (list) - 30g., krušina (kora) - 20g., krušina (kora) - 20g., pasjakovina (plodovi) 20g., anis (plodovi) - 30g., sladić (koren) - 30g.

c) krušina (kora) - 40g., sladić (koren) - 5g., korijander (plodovi) - 5g.
Način optrebe: 1 supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode,

ostaviti 20 minuta, procediti i piti uveče po 1/2-3/4 čaše kod opstipacije.

2. Zova cта (cvetovi) - 50g., pasjakovina (plodovi) - 50g.

Piti po jednu čašu odvara dva puta dnevno posle jela, ujutru i uveče kod
opstipacije. v

3. Krušina (kora) - 50g., crna zova (cvetovi) - 20g., divlja mirođija : cdovi) - 20g., anis (plodovi) - 10g.

Fiti po čašu odvara posle jela kod opstipacije.

4. Krušina (kora) - 60g., anis (plodovi) - 10g., divlja mirodija (plodovi) - ' Ic., sladić (koren) - 20g.

Piti po 1/4-1/3 čaše odvara dva puta dnevno pre jela kod opstipacije.

5. Krušina (kora) - 15g., sladić (koren) - 15g., divlja mirođija - plodovi) - "5g., beli slez (koren) -25g., seme lana-30g.

Piti po 1/2-2/3 čaše tinkture uveče posle jela kod opstipacije izazvane =:onijom creva.

Dijareja

1 .Štavalj - konjsko zelje - 50g., dvornik (korenje) - 50g. Piti po 1/4-1/3 čaše odvara tri puta dnevno kod dijareje.

2.Divljatrešnja (plodovi) - 60g., borovnica (plodovi) - 40g. Piti po 1/4-1/2 čaše odvara 3-4 puta dnevno kod dijareje.

3. Jova crna (plodovi) - 70g., dvornik (korenje) -30g.

Piti po 1/4-1/2 čaše odvara 3-4 puta dnevno kod dijareje.

4. Srčani koren -10g., ivulja (korenje) - 40g.

Način primene: dve kašičice za kafu preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti i piti u toku dana u 3-4 navrata.

5. Štavalj (koren) 25., ivuija (korenje) - 25g.

Način primene: dve kašičice za kafu preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti i piti u toku dana u 3-4 navrata.

6. Borovnica (plodovi) - 25g., srčani koren 12,5g., žuto smilje (cvetovi) -
12,5g., žalfija (list - 37,5g. kim - 12,5g.

Piti po pola čaše odvara 3-4 puta dnevno 15 minuta pre jela.

7.Srčani koren - 20g., dvornik (korenje) - 80.

Piti po 1/4-1/3 čaše odvara 3-4 puta dnevno kod dijareje.

8.Divljatrešnja (plodovi) -30g., borovnica (piodovi) - 20g. Način primene: Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i piti po 1/4-1/2 čaše tri puta dnevno.

9 Jova crna - 40g., ivulja (korenje) - 20g.

Način primene: Dve kašičice za kafu preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i piti 3-4 puta dnevno.

Upale bubrega i mokraćnih kanala

1. Neven (cvetovi) - 20g., kopriva (list) - 10g., zečji trn (koren) - 15g., hajdučica - 20g., divlja mirođija (plodovi) - 10g., konjski rep - 10g., breza (list)-15g.

Uzimati po 1/4-1/3 čaše tinkture 3-4 puta dnevno kao diuretičko sredstvo i sredstvo protiv upala kod hroničnih upalnih procesa bubrega i mokraćnih kanala.

2. Konjski rep - 30g., srčani koren - 30g., bokvica (list) - 20g.

Piti po 2/3-3/4 čaše tinkture uveče, toplo kod upale bubrega i mokraćnih kanala.

3. Zova crna (cvetovi) - 25g., kantarion - 25g., kamilca (cvetovi) - 25g., lipa (cvetovi) - 25g.

Uzimati po čašu, dve tinkture uveče, toplo kod upale bubrega i mokraćnih kanala.

4. Breza (list) - 15g., crvena borovnica (list) - 15g., čaj za bubrege - 10g.,
sladić (koren) - 15g., kantarion - 15g., kamilica (cvetovi) - 15g., neven (cvetovi) - 15g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture 3-4 puta dnevno kod upalnih procesa mokraćnih kanala.

5. Šipak (plodovi) - 25g., zečji trn - mačac (koren) - 25g., gorocvet - adonis - 25g., kleka (plodovi) - 25g..

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture toplo, tri puta dnevno kao diuretičko sredstvo i sredstvo protiv upala.

Bolesti bubrega imokraćnih kanala

1. Kleka (plodovi) - 60g., divlja mirođija (plodovi) - 20g., sladić (koren) - 20g.

Piti po 1/4-1/2 čaše odvara tri puta dnevno kao diuretičko sredstvo. Kontraindikovan je u trudnoći i kod akutnih upaia bubrega i mokraćnih kanala.

2. Zečji trn (koren) -25g., peršun (koren) -25g., sladić (koren) -25g., kleka
(koren) -25g.,

Piti po 1/4-1/3 čaše odvara tri puta dnevno kao diuretičko sredstvo. Kontraindikovan je u trudnoći i kod akutnih upala bubrega i mokraćnih kanala.

3. Divlja mirodija (plodovi) - 10g., zova cта (cvetovi) - 10g., kim - 10g., adonis - 10g., peršun (koren) - 30g., kleka (plodovi) - 30g.

Piti po 1/4-1/3 čaše odvara tri puta dnevno kao diuretičko sredstvo.

- c^raindikovan je u trudnoći i kod akutnih upala bubrega i mokraćnih

• = -ala.

Hronični glomerulonefritis hronični pyelonefritis

1. Čaj za bubrege - 15g., bokvica (list) - 15g., preslica - 10g., hajdučica -

* Dg., neven (cvetovi) - 20g., dvozubica - 15g., šipak (plodovi) - 15g.

Piti po 1/4-1/3 čaše tinkture 3-4 puta dnevno kod hroničnog romerulonefritisa.

2. Čaj za bubrege - 15g., bokvica (list) - 15g., preslica - 10g., hajdučica -
' Dg., neven (cvetovi) - 20g., dvozubica- 15g., kopriva (list) -15g.

Piti po 1/4-1/3 čaše tinkture 3-4 puta dnevno kod hroničnog g omerulonefritisa.

3. Čaj za bubrege - 20g., medvede grožđe - planika (list) - 10g., preslica -
10g., sladić (koren) - 15g., neven (cvetovi) - 15g., kamilica (cvetovi) - 15g., bokvica (list) - 15g.

Piti po 1/4-1/3 čaše tinkture 3-4 puta dnevno kod hroničnog pielonefritisa.

4. Seme lana - 40g., zečji trn (koren) - 30g., breza (list) -30g.

Piti po 1/4-1/3 čaše tinkture nekoliko puta dnevno kod hroničnog p elonefritisa.

5. Jagoda šumska (list) - 10g., kopriva (list) - 20g., breza (list) - 20g., seme lana-50g.

Piti po 1-2 čaše tople tinkture u nekoliko navrata dnevno kod p:8lonefritisa.

Kamen u mokraćnim kanalima

1. Anis (plodovi) - 10g., peršun - 20g., rusomača - 10g., kleka (plodovi) -
*5g., medveđe grožđe 15g., zečji trn (koren) - 15g., maslačak (koren) - 15g. Kod kamena u mokraćnim kanalima piti po 1/3-1/2 čaše toplog odvara 2-3 pjtadnevno.

2. Šipak (plodovi) - 20g. kleka (plodovi) - 20g., breza (list) - 20g., broćev-
na (koren) - 40g.

Piti po 1/4-1/3 čaše tinkture tri puta dnevno kao diuretičko sredstvo kod postojanja kamena u mokraćnim kanalima.

3. Broćevina (koren) - 20g., zečji trn - 15g., breza (list) -10g., čaj za bubrege - 15g., preslica - 10g., kamilica (cvetovi) - 15g., mirođija baštenska iseme) - 15g.

Kod kamena u mokraćnim kanalima piti po 1/3-1/2 čaše tinkture 3-4 puta dnevno.

4. Kopriva (list) - 20g., Iđirot (korenje) - 15g., ljuta metvica - 10g., preslica

- 15g., crnazova (cvetovi) - 10g., kleka (plodovi) - 15g., šipak (plodovi) -15g.

Kod kamena u mokraćnim kanalima piti po 1/3-1/2 čaše toplog odvara 2-3 puta dnevno.

5. Broćevina (koren) - 30g., zečji trn (koren) - 20g., seme lana - 50g.

Piti uveče po jednu čašu toplog odvara kod kamena u mokraćnim kanalima.

6. Breza (list) - 20g., zečji trn (koren) - 20g., kleka (plodovi) - 20g., rusa -
20g., srčani koren - 20g.

Piti uveče po jednu čašu toplog odvara kod kamena u mokraćnoj bešici i mokraćnim kanalima.

Hepatitis i ciroza jetre

1. Divlja mirođija (plodovi) - 10g., kim - 10g., krušina (kora) - 20g., ljuta metvica (list) - 20g., hajdučica - 20g., gorčica - 20g.

Piti po 1/4-1/3 čaše tinkture tri puta dnevno pola sata pre uzimanja jela kao sredstvo koje reguliše stolicu kod hepatitisa.

2. Krušina (kora) - 20g., gorka detelina (list) - 15g., lincura (koren) - 15g.,
rusa - 15g., čičak (koren) - 20g., ljuta metvica (list) - 15g.

Piti po 1/2- 3/4 čaše odvara tri puta dnevno pola sata pre uzimanja jela radi održavanja redovne stolice kocl hepatitisa.

3. Kantarion - 10g., konopljika- povratić (cvetovi) - 10g., hajdučica- 10g.,
kamilica (cvetovi) -10g., čičak (koren) - 10g., šipak (plodovi) - 10g., žalfija- 10g., oman (koren) - 10g., dvornik- 10g., dvozubica- 10g.

Piti kao tinkturu ili odvar po 1/3-1/2 čaše tri puta dnevo, pola sata pre jela kod hroničnog hepatitisa i ciroze jetre.

Holecistoza iholangitis (upala žučne kese, upala žučnog kanala)

1. Kantarion - 25g., maslačak (koren) - 15g. kim (cvetovi) - 15g., gorka detelina 15g., kamilica (cvetovi) - 15g., gorčica -15g.

Piti po jednu čašu tinkture dva puta dnevno pola sata pre jela kod holecistoze i hoiangitisa

2. Žutikovina (plodovi) - 20g., breza (list) - 20g., kleka (plodovi) - 20g., pelen - 20g., hajdučica - 20g.

Piti po jednu čašu tinkture dva puta dnevno pola sata pre jela kod holecistoze i holangitisa.

3. Žuto smilje (cvetovi) -20g., hajdučica - 20g., pelen - 20g., divlja mirođija (plodovi) -20g$_{M}$ ljuta metvica (list) - 20.

Piti po pola čaše tinkture četiri puta dnevno 15 minuta pre jela kod holecistoze i holangitisa.

4. Ljuta metvica (list) - 20g., pelen - 20g., odoljen (koren) 20g., kantarion
-30g.,hmelj-10.

Piti po jednu do dve čaše tinkture dva do tri puta dnevno pola sata pre / 9la kod holecistoze i holangitisa

5. Adonis - 20g., preslica - 30g., hajdučica - 30g., rusa - 20g.

Piti po pola čaše odvara dva puta dnevno pola sata pre jela kod "epatitisa sa poremećenim krvotokom i sa otocima.

6. Gorka detelina (list) - 20g.lincura (koren) - 20g., maslačak (koren) - 30g., ljuta metvica (list) 30g.

Piti po 1/3-1/2 čaše odvara tri puta dnevno pola sata pre jela kod bolesti žjčne kese.

Cistitis

Breza (list) - 25g., medveđe grožđe (list) -25g. kukuruzna svila - 25g., sladić (koren) -25g.

Pti po 1/3-1/2 čaše tinkture tri puta dnevno kod cistitisa.

Kamen u žučnoj kesi i žučnim kanalima

Žuto smilje (cvetovi) -10g., kukuruzna svila - 10g., kamilica (cvetovi) -10g., maslačak (koren) - 10g. divlja mirođija (plodovi) - 10g., pelen - 10g., neven (cvetovi) - 10g. konopljika (cvetovi) - 10g., ljuta metvica - 10g., rusa -10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture pola sata pre jela tri puta dnevno kod postojanja kamena u žučnoj kesi i žučnim kanalima.

Mešavine za ubrzano lučenje žuči

1. Žuto smilje (cvetovi) - 40g., detelina (list) - 30g., ljuta metvica (listovi) -
20g., koriander- 10g.

Način upotrebe: dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 10 minuta, procediti i piti po pola čaše tri puta dnevno 20 minuta pre jela kod žutice i upale žučnih kanala.

2. Žuto smilje (cvetovi) - 40g., gorka detelina (list) - 30g., ljuta metvica (list)-20g., koriander - 20.

Način primene: dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti i piti po pola čaše tri puta dnevno 20-30 minutaprejela.

3. Ljuta metvica (list) - 10g., pelen - 10g., žuto smilje (cvetovi) - 20g., krušina (kora) - 10g., maslačak (koren) -10., broćevina (koren) - 40.

Piti 1/2-3/4 čaše odvara pola sata pre jela tri puta dnevno kao sredstvo za izazivanje lučenja žuči.

4. Krušina (kora) - 10g., divlja mirođija (plodovi) - 10g., žuto smilje (cvetovi) - 20g., ljuta metvica (list) - 20g., hajdučica - 20g., pelen - 20g.

Piti po jednu čašu odvara 2-3 puta dnevno pola sata pre jela kod postojanja kamena u žučnoj kesi.

5. Kinn - 20g., krušina (kora) - 20g., angelika - anđeoski koren (koren) - 20g., ljuta metvica (list) - 20g., žalfija - 20g.

Piti po 1/3-1/2 čaše odvara tri puta dnevo pola sata pre jela kod kamenca u žučnoj kesi.

6. Rusa - 10g., maslačak (koren) - 20g., dvornik - 15g., kukuruzna svila -
15g., kantarion - 20g., dan-l-noć - 10g., anis (plodovi) - 10g.

Piti po 1/3-1/4 čaše odvara tri puta dnevno 30 minuta pre jela kod kamenca u žučnoj kesi.

7. Žuto smilje (cvetovi) - 30g., revanj (koren) - 20g., hajdučica - 50g.

Piti po 2/3-3/4 čaše tinkture jednom u 24 sata, najbolje uveče kod kamenca u žučnoj kesi.

Mešavine za ubrzano lučenje žučikodžutice

Žuto smilje (cvrtovi) - 40g., gorka detelina (listovi) - 30g., ljuta metvica (listovi) - 20g., koriander - 10g.

Piti 1/3-1/2 čaše odvara tri puta dnevno 30 minuta pre jela kao sredstvo za ubrzano lučenje žuči kod žutice.

Hroničnipankreatitis

Člčak (koren) - 10g., pelen - 10g., oman (koren) - 10g., kamilica (cvetovi)

- 10g. neven (cvetovi) - 10g., kantarion - 10g., runolist- 10g., preslica- 10g.,
dvozubica -10g., žalfija -10g.

Piti 1/3-1/2 čaše odvaratri puta dnevno 30 minuta pre jela kod hroničnog pankreatita.

Dijabetes

1. List bokvice - živovlaka velikog - 20g., list borovnice - 20g., list koprive

- 20g., lišće maslačka - 20g.

Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode i kuvati 2-3 minuta, ostaviti da stoji 10-15 minuta, procediti. Piti po pola čaše 20 minuta pre jela 3-4 puta dnevno.

2. List maslačka - 20g., list cikorije - 20g., kopriva - 20g., orlina lekovita -
20g., listodoraha-20g.

Supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše vrele vode (400ml), kuvati 2-3 minuta, ostaviti da stoji 5-10 minuta, procediti. Piti po tri supene kašike tri puta dnevno 15 - 20 minuta pre jela.

3. Orlina lekovita - 25g., mahune - boranija - 25g., list borovnice - 25g., koren maslačka - 25g., list koprive - 25g.

Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 30 minuta, piti 3-4 puta dnevno po jednu čašu tinkture pre jela.

4. List crvene borovnice - 20g., list crne borovnice - 20g., orlina - 20g., kora krušine -10g., list breze -10g.

Koru krušine isitniti i kuvati 20 minuta, a ostale delove mešavine preliti sa 300ml vrele vode, kuvati tri minuta, zatim pomešati i piti po 1/3 čaše 2-3 puta dnevno pre jela.

5. List crne borovnice - 20g., list crvene borovnice - 20g., list maslačka -
20g., orlina - 25g., kopriva - 20g.

Supenu kašiku mešavine preliti sa 300ml vrele vode, prokuvati pet minuta, procediti. Piti po pola čaše 2-3 puta dnevno 20 minuta pre jela.

6. Listjagode- 15g., list cikorije -20g., dvornik- 10g., list maslačka - 15g.
Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 3-5 minuta,

ostaviti da stoji jedan sat. Procediti i piti po 1/3 čaše pre jela.

7. Ivulja (koren) - 10g., preslica - 10g., šipak (plodovi) - 10g., dvozubica -
10g., oman (koren) -10g., cта borovnica (list) - 20g., kantarion - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., ijuta metvica - 10g.

Piti po 1/3 čaše tinkture pre jelatri puta dnevno kod dijabetesa.

8. List maslačka - 20g., list kupine - 10g., list ljute metvice 5g., list crne ribizle 15g.

Supenu kašiku mešavine preliti sa čašom vrele vode, kuvati pet minuta, ostaviti da stoji jedan sat. Procediti i piti po 2-3 kašike pre jela tri puta dnevno.

9. Kukuruzna svila - 10g. cvet žutog smilja - 5g., list borovnice - 5g., isitnjeni plodovi šipka -10g.

Supenu kašiku mešavine preliti sa 300ml vrele vode, kuvati 3-5 minuta, ostavi da stoji jedan sat, procediti i piti po 1/3 čaše tri puta dnevno posle jela.

10. U Svesaveznom naučno-istraživačkom Institutu za lekovite biljke
razrađena je mešavina lekovitih biljaka pod nazivom "afrazepin" koja je odobrena za primenu u našoj zemlji od 1986.g. Mešavina se satoji od sedam lekovitih biljaka.

Izdanci borovnice - 20g., mahune pasulja - 20g., koren aralije - 10g., preslica- 15g., plodovi šipka- 15g., kantarion - 10g., cvetovi kamilice - 10g.

Mešavina svestrano deluje na organizam, doprinosi sniženju šećera u krvi, poboljšava glikolne funkcije organizma, daje efekat opšteg jačanja organizma kao i protivupalnog delovanja. "Afrazepin" se priprema u obliku vodene tinkture. U skladu sa uputstvom 10g. mešavine staviti u emajliranu posudu i preliti sa dve čaše vrele vode, (400ml), zagrevati na pari 15 minuta, hiaditi na sobnoj temperaturi 45-50 minuta, procediti.

Piti tinkturu po 1/3 čaše dva-tri puta dnevno pola sata pre jela u toku

20-30 dana. Posle 10-15 dana kurs lečenja se može ponoviti. U toku godine

mogu S9 provoditi po 3-4 ovakva kursa. Kontraindikacija u primeni "afrazepina" nema.

Kod konstantne primeng lekovitih biljaka moŽ9 se razviti navika organiz-ma i onda se u izvesnom stepenu aktivnost fitopreparata smanjuje i zbog toga sg preporučuje pravljenje intervala izmgđu terapija po 15-20 dana.

Ako se bolesnik dijabetičar leči samo dijetom i fitot9rapijom potrebno je detaljno kontrolisati stanje razmene ugljenih hidrata da bi se blagovremeno sprečio mogući poremećaj (dekompezacija dijabetgsa).

Diuretičke mešavine i mešavine za izazivanje znojenja

1. Crvena borovnica (list) - 20g., anis (plodovi) - 20g., podbjel (list) - 20g.,
lipa (cvetovi) - 20g., malina (plodovi) - 20g.

Piti vruć odvar uveče po 1/3-1/2 čaše kao diuretičko sredstvo i sredstvo za izazivanjg znojgnja.

2. Lipa (cvetovi) - 50g., malina (plodovi) - 50g.

Piti vruć odvar uveč9 po jgdnu čašu kao diuretičko sredstvo i sredstvo za izazivanje znojenja.

3. Malina (plodovi) - 40g., podbjel (list) - 40g., majoran - 20g.

Piti vruću tinkturu uvgče po jednu čašu kao diuretičko sredstvo i sredstvo za izazivanjg znojenja.

Kleka (plodovi) - 20g., angelika (koren) - 20g., različak (cvet) - 20g.

Način primene: supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše *vrele* vod9, kuvati 10 minuta, proceditl i piti 3-4 puta dnevno po 1 supenu kašiku 15-20 minutapre jela.

4. Klgka (plodovi) - 20g., angelika (koren) - 20g., različak (cvetovi) - 20g.
Način primene: supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše vrele vode,

kuvati 10 minuta, procedti i piti 3-4 puta dnevno po jednu supenu kašiku 15-20minutapre jela.

5. Breza (list) - 30g., prgslica - 30g.

Način primene: dve supene kašike mešavine preiiti sa dve čaše vrete vode, ohladiti, proceditl i piti po savetu lekara.

6. a) Mgdveđe grožđg (list) - 20g., dvozubica - 10g., hajdučica - 20g., dvornik - 20g.

b) crv9na borovnica (list) - 20g., kukuruzna svila - 20g., breza (list) - 20g.

c) kleka (plodovi) - 30g., prgslica - 30g., breza (pupoljci) - 30g.

Način primeng: supenu kašiku mešavine preliti čašom vreie vod9, ostaviti da stoji 20-30 minuta, proceditl i piti po pola čaše 3-4 puta na dan.

7. Mdvgđe grožđe (list) - 30g., različak (cvet) - 10g., sladić (koren) - 10g.
Način primeng: supenu kašiku mgšavine **preiiti** čašom vr9l9 vod9, ostaviti

da **stoji** 30 minuta, ohladiti, procediti i piti 3-4 puta na dan po jednu sup9nu kašiku 15-20 minuta prə jela.

8. Medveđe grožđe (list) - 40g., sladić (koren) -10g., kleka (plodovi) 10g.

Način primene: supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati

10 minuta, procediti i piti 3-4 puta na dan po jednu supenu kašiku 15-20 minutaprejela.

9. Kleka (plodovi) - 20g., preslica - 20g., pirika (korenje) -10g.

Način primene: supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 10 minuta, proceditii piti 3-4 puta na dan po jednu supenu kašiku 15-20minutaprejela.

10. Breza (list) - 50g., preslica - 50g.

Piti po pola čaše tinkture 3-4 puta dnevno kao diuretičko sredstvo.

11. Kleka (plodovi) - 40g., angelika (koren) - 30g., različak (cvetovi) -30g.

Piti tinkturu po 1-2 supene kašike 3-4 puta dnevno kao diuretičko

sredstvo.

12. Različak (cvetovi) - 10g., medveđe grožđe (list) - 20g. peršun (koren)
- 10g., breza (pupoljci) - 10g., gorka detelina (list) - 40g., oman (koren) -10g.

Piti po poia čaše odvara tri puta dnevno 15-20 minuta pre jela kao diuretičko sredstvo.

13. Medveđe grožđe (list) - 60g., različak (cvetovi) - 20g., sladić (koren)
20g.

Piti tinkturu 1-3 supene kašike 3-4 puta dnevno 15-20 minuta pre jela kao diuretičko sredstvo.

14. Kleka (plodovi) - 40g., preslica - 40g., breza (list) - 20g.

Piti tinkturu po 2-3 supene kašike pre jela 3-4 puta na dan kao diuretičko sredstvo.

15.Breza (list) - 50g., šipak (plodovi) - 25g., zečji trn (koren) - 25g.

Piti po 1/4-1/3 čaše tinkture tri puta dnevno kao diuretičko sredstvo.

16. Crvena borovnica (list) - 20g., medveđe grožđe (list) 50g., čaj za bubrege-30g.

Piti po 1/4-1/3 čaše odvara tri puta dnevno kao diuretičko sredstvo.

Mešavine za vetrove

1. Ljuta metvica (list) - 20g., divlja mirođija (plodovi) - 10g., odoljen (koren) - 20g.

Način primene: dve kafene kašičice mešavine preliti čašom vrele vode, prokuvati. Piti ujutru i uveče po pola čaše, toplo.

2. Kamilica (cvetovi) - 20g., menta (list) - 20g., divlja mirođija (plodovi)
-
10g., kim -10g., odoljen (koren) - 20g.

Način primene: dve kafene kašičice mešavine preliti čašom vrele vode, prokuvati. Piti ujutru i uveče po čašu toplog napitka.

3.Kamilica (cvetovi) - 40g., majoran 40g.

Način primene: dve kafene kašičice mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta, procediti i piti ujutru i uveče čašu toplog napitka.

4. Kamilica (cvetovi) - 50g., kim - 25g., majoran - 25g.
Piti po 1/3 čaše tinkture nekoliko puta nadan.

5. Ljuta metvica (list) - 25g., kim - 25g., divlja mirođija (plodovi) - 25g., odoljan (koren) - 25g.

Piti po jednu čašu tinkture ujutru i uveče kao sredstvo protivvetrova.

Kamilica (cvetovi) - 50g., odoljen (koren) - 40g., kim 10g.

Piti po pola čaše tinkture ujutru i uveče kao sredstvo protiv vetrova.

Hemoroidi

1. Neven (cvetovi) - 10g., hajdučica - 10g., oman (koren) 15g., žalfija - 10g., kopriva - 15g., ljuta metvica - 10g., kamilica (cvetovi) -10g., rusomača -10g., jablan (pupoljci) -10g.

Piti po 1/3 čaša tinkture tri puta dnavno pre jela.

2. Hajdučica - 20g., krušina (kora) - 20g., koriander - 20g., sladić (koren)
-20g.

Način primene: supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 20 minuta, procedti i piti uveče po pola čaše.

3.Hrast (kora) - 30g., seme lana - 30g., kamiiica (cvetovl) - 40g.

Piti po 1/3-3/4 čaše tinkture posle jela kod opstipacije iskomplikovane hemoroidima.

4. Sena (list) - 20g., hajdučica - 20g., krušina (kora) - 20g., koriander - 20g.,sladić(koren)20g.,

Piti po pola čaše tinkture uveča kao sradstvo protiv hemoroida.

5. Kantarion - 15g., runolist -10g., zečji trn - 15g., dvornik - 15g., bokvica
(list) - 20g., krušina (kora) - 10g., preslica- 10g., kamilica (cvetovi) - 10g.

Piti po 1/3 čaše tinkture tri puta dnevno pre jela.

6. Hrast (kora) - 50g., preslica - 30g., zečji trn (koren) - 20g.
Pripremati kao odvar za kupke kod hemoroida.

Laksativne mešavine

1. Krušina (kora) - 60g., orlov nokat - 20g., kopriva - 20g. Piti po 1/2-3/4 čaše tinkture uveče kao laksativno sradstvo.

2.Krušina (kora) - 50g.,gorkadetelina (list) - 20g.,orlov nokat-20g.,k2og.
Piti po 1/2-3/4 čaše tinkture uveče kao laksativno sredstvo.

3. Krušina (kora) - 70g., sladić (koren) - 10g., koriander- 10g., kim - 10g.
Piti po 1/2-3/4 čaše tinkture uveče kao laksativno sredstvo.

4. Krušina (kora) - 50g.,gorkadetelina (list)-20g.,hajdučica-20g.,kim 10g.
Piti po 1/2-3/4 čaše tinkture uveče kao laksativno sredstvo.

5. Krušina (kora) - 50g. hajdučica - 15g., kopriva (list) - 35g.
Piti po 1/2-3/4 čaše tinkture uveče kao laksativno sredstvo.

6. Sena (list) - 30g., krušina (kora) - 30g., pasjakovina (plodovi) - 20g., anis (plodovi) - 10g., sladić (koren) - 10g.

Piti po 1/2-3/4 čaše tinkture uveče kao laksativno sredstvo.

Podagra (kostobolja) ..#,..

1. Člčak (koren) - 25g., pirika (korenje) - 20g., dvozubica - 20g., dan-l-noć 30g., veronika - 20g.

Uzeti 40g. smese na 1 litar vode i kuvati na tihoj vatri 15 minuta. Piti po jednu čašu tri pita dnevno pola sata pre jela.

Kožnebolesti s. ;

1. Preslica - 30g., kamilica (cvetovi) - 30g., kantarion 40g.

Piti kao odvar po 1/4-1/3 čaše tri puta dnevno ili koristiti za obloge kod rana koje teško zarastaju.

2. Neven (cvetovi) - 15g., živovlak (list) 15g., kamilica (cvetovi) - 10g., žalfija- 15g., kantarion -20g., oman (koren) - 15g., preslica- 10g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture ili odvara tri puta dnevno pree jela kod gnojnih obolenja kože.

3. Živovlak (list) - 15g., koriander (plodovi) - 15g., kantarion - 20g., dvozubica - 20g., runolist - 10g., sladić (koren) - 20g.

Piti po 1/3 čaše tinkture tri puta dnevno posle jela kod trofičkih čireva nastalih zbog tromboflebita.

4. Kamilica (cvetovi) - 35g., orlov nokat - 35g., beli slez (list) 30g.
Uzimati u obliku kašaste mase uvijene u tkaninu i vruć oblog stavljati na

obolelo mesto kao sredstvo za ublažavanje bola.

5. Člčak (koren) - 30g., oman (koren) - 30g., kantarion -40g.
Piti po 2-3 čaše odvara dnevno za lečenje običnih bubuljica.

6. Krušina (kora) - 20g., breza (list) - 15g., dan-l-noć- 15g., crna zova (cvetovi) - 15g., divlja mirođija (plodovi) - 15g., sladić (koren) - 20g.

Piti po 1/4-1/3 čaše odvara tri puta dnevno posle jela kod osipa kože izazvane hroničnom opstipacijom.

7. Krušina (kora) - 25g., kopriva (list) - 25g., breza (list) - 25g., seme lana
-25g.

Piti po 1/3-1/2 čaše odvara tri puta dnevno posle jela kod osipa kože izazvane hroničnom opstipacijom.

8. Sladić (koren) - 20g., divlja mirođija (plodovi) - 20g., krušina (kora) - 20g., maslačak (koren) - 20g.

Piti po 1/3-1/2 čaše vruće tinkture tri puta dnevno pola sata pre jela radi pojačanja funkcije probavnih organa i bubrega kod kožnih bolesti.

9. Sladić (koren) - 10g., čičak (koren) - 15g., maslačak (koren) - 15g., dvozubica - 30g., broćevina (koren) - 30g.

Piti po 1 -2 čaše odvara ujutru za lečenje eksudativne dijateze.

10. Krušina (kora) - 30g., sladić (koren) - 30g., dan-inoć - 40g. Piti po 2 čaše odvara dnevno za lečenje eksudativne dijateze.

11. Kamilica (cvetovi) - 50g., orlov nokat - 50g.

Uzimati u obliku vruće kašice uvijene u tkaninu i stavljati na bolno mesto kao kompres za umirivanje bolova.

12.Hrast (kora) - 50g., Iđirot (korenje) - 50g.

Piti kao tinkturu i pripremati od nje kupke i kompres.

13. Kamilica (cvetovi) - 40g., orlov nokat 40g.

Način primene: 3-5 supenih kašika preliti čašom vrela vode da bi se stvorila kašasta masa, uviti je u tkaninu i stavljati na bolno mesto kao ublažavajuće sredstvo.

Ekcem, vitiligo, neurodermitis ipsorijaza

1. Žalfija (list) - 10g., živovlak - 10g., kopriva (list) - 10g., pelen - 5g., hajdučica - 15g., kantarion - 15g., preslica - 15g., kukuruzni izdanci sa svilom - 10g., kleka (plodovi) - 10g.

Piti po 1/4-1/3 čaše tinkture tri puta dnevno pre jele kod ekcema.

2. Kopriva (list) - 10g., majoran - 10g., dvozubica - 15g., dan-l-noć - 10g.,
kamilica (cvetovi) - 10g., timijan - 10g., preslica - 10g., odoljen (koren) - 15g., sladić (koren) - 15g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture tri puta dnevno pre jela kod neurodarmitisa i ekcema.

3. Kantarion - 20g., neven (cvetovi) - 10g., žalfija - 20g., majoran - 10g.,
kamilica (cvetovi) - 10g., živovlak (listovi) - 15g., kopriva- 15g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture tri puta dnevno pre jela za lečenje vitiliga.

4. Dvozubica - 15g., crna zova (cvetovi) - 10g., kantarion - 15g., rusa - 5g., oman (koren) - 10g., Iđirot (koren) - 15., kukuruzni izdanci sa svilom - 10g., crvena borovnica (list) - 10g., preslica- 10g.

Piti po pola čaše tinkture ujutru i uveče posle jela kod psorijaze.

5. Cikorija (koren) - 20g., maslačak (koren) - 20g., gorka detelina - 20g.,
divlja mirodija (plodovi) - 20g., krušina (kora) - 20g.

Piti po po 2-3 čaše odvara dnevno za lečenje ekcema.

Ćelavost

1. Člčak (koren) - 30g., kopriva (list) -7g. Koristiti kao tinkturu za pranje kose kod ćelavosti.

2. Clčak (koren) 15g., kantarion - 15g., dvozubica - 15g., žuto smilje (cvetovi) - 10g., kamilica (cvetovi) - 10g., kukuruzni izdanci sasvilom - 10g., vratika (cvetovi) - 10g., aralija (koren) - 15g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture pola sata pre jela tri puta dnevno za lečenje ćelavosti.

3. Živovlak (list) - 15g., čičak (koren) -15g., neven (cvetovi) - 10g., ljuta metvica - 10g., kantarion - 15g., kukuruzni izdanci sa svilom - 10g., žuto smilje (cvetovi) -10g., kopriva- 15g.

Piti po 1/3-1/2 čaše tinkture pola sata pre jela tri puta dnevno za lečenje
ćelavosti.

Multivitaminske mešavine

1. Šipak (plodovi) - 40g., cта ribizla (plodovi) - 40g.

Način primene: jednu supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti da stoji jedan sat, procediti i piti po pola čaše tri puta dnevno.

2. Šipak (plodovi) - 20g., jarebika (plodovi) - 40g.

Način primene: jednu supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 10 minuta, ostaviti da stoji 4 sata, procediti i piti po pola čaše tri puta dnevno.

3. Crvena borovnica (plodovi) - 20g., kopriva (list) - 30g., šipak (plodovi) -
30g.

Način primene: isitniti, dobro promešati i 4 kašičice za kafu ove mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti da stoji 3-4 sata, procediti i piti po jednu čašu dva-tri puta dnevno.

4. a) Šipak (plodovi) - 50g., kalina (plodovi) - 50g.,

b) šipak (plodovi) - 50g., crvena borovnica (plodovi) - 50g.,kopriva (list) - 30g., jarebika (plodovi) - 70g.

Način primene: jedna supena kašika mešavine na jednu čašu vrele vode. Kuvati 10 minuta, pokriti i umotati da odstoji 4 sata. Piti po pola čaše dva - tri putadnevno.

5. Jarebika (plodovi) - 60g., malina (plodovi) - 10g., ribizla (list) - 10g. Jednu supenu kašiku smese preliti sa 0,51 vrele vode, kuvati 10 minuta,

ostaviti da stoji 3-4 sata u dobro pokrivenoj posudi, procediti i piti po pola čaše tri puta dnevno.

6. Šipak (plodovi) - 30g., mrkva (koren) 30g., kopriva (list) - 30g., crna ribizla (plodovi) - 10g.

Jednu supenu kašiku smese preliti sa 0,51 vrele vode, kuvati 10 minuta, ostaviti da stoji 4 sata u dobro pokrivenoj posudi, procediti i piti po pola čaše triputadnevno.

7. Šipak (plodovi) - 50g., ribizla (plodovi) - 50g.

Jednu supenu kašiku smese preliti sa 0,51 vrele vode, kuvati 10 minuta, ostaviti da stoji 3-4 sata u dobro pokrivenoj posudi, procediti i piti po pola čaše tri puta dnevno

8. Šipak (plodovi) - 25g., ribizla (list) 25g., malina (list) - 25g., crvena borovnica (list) -25g.

Dve supene kašike mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta, ostaviti da stoji 3-4 sata, procediti i piti po 1/3 čaše tri puta dnevno.

9. Šipak (plodovi) - 50g., malina (plodovi) - 50g.

Jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta, ostaviti 3-4 sata, procediti i piti po 1/3 čaše tri puta dnevno.

Gorke (apotekarske) mešavine

1. Gorka detelina (list) - 35g., gorčica - 30g., pelen - 35g.

Piti po jednu supenu kašiku tinkture 15-20 minuta pre jela za stimulisanje apetita.

Pelen - 20g., Iđirot (korenje) - 20g., trolist (list) - 20g., kim - 20g.

Jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 20 minuta, procediti i piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno pre jela.

3. Pelen - 25g., gorka detelina (list) - 25g., gorčica - 25g., maslačak (koren) - 25g.

Piti po jednu supenu kašiku tinkture 15-20 minuta pre jela za stimulisanje apetita.

4. Pelen - 25g., Iđirot (korenje) - 25g., gorka detelina (list) - 25g., kim - 25g. Piti po jednu supenu kašiku tinkture 15-20 minuta pre jela za stimulisanje apetita.

5. Pelen - 50g., gorka detelina (list) - 50g.

Piti po jednu supenu kašiku tinkture 15-20 minuta pre jela za stimulisanje apetita

6. a) Pelen - 20g., hajdučica - 20g., maslačak (koren) - 10g.
pelen - 40g., hajdučica -10g.

Način primene: jednu supenu kašiku preliti čašom vrele vode, kuvati 20 minuta, procediti i piti 3-4 puta dnevno 20 minuta pre jela po jednu supenu kašiku.

* *Spisak latinskih naziva*

Adonis - gorocvet (Adonis vemalis)

Angelika - anđeoski koren (Angelica archangelica)

Anis (Pimpinela anisum)

Aralija (Aralia elata)

Bela imela (Viscum abum)

Beli glog (Crateagus oxicanta monogyna)

Beli slez (Althea officinalis)

Bogorodičina trava - kantarion (Hypericum perforatum)

Bokvica - živovlak (Plantago maior)

Bor obični (Pinus silvestris)

Borovnica crvena (Vaccinium vitis idaea)

Breza (Betula verrucosa)

Cikorija (Cichorium intybus)

Crna jova (Alnus glutinosa)

Člčak (Lappa tomentosa)

Dan-l-noć (Viola tricolor)

Detelina - trolist (Trifolium)

Divlja mirođija - (Foeniculum vulgare), -'%

Divlja trešnja (Primus padus)

Divlji paprat, zmijina mahovina - (Lycopedium)

Divlji ruzmarin (Ledum palustre)

Dvornik (Polygonum)

Dvozubica - kozji rogovi (Bidens)

Đurđevak (Convallaria maius)

Eukaliptus(Eucalyptusglobulus) '

Gorki trolist - gorka detelina (Menyanthes trifoliata)

Gorčica-gorka kitica-crveni kentarion (Centaurium vulgare umbellatum)

Gorušica - gorušičino zrno (Sinapis arvensis) .-.■■-■

Grozničica - šišak (Scutelaria)

Hajdučka trava - sporiš (Achilea milefolium)

Hrast (Quercus) .

Hmelj (Humulus lupulus)

Iđirot - vodeni božur (Acorus calamus)

Iva - vrba (Salik)

Ivulja (Dracocephalum)

Jagorčika - jaglika - (Primula veris),

Jagoda (šumska, baštenska) (Fragaria vesca, F.moschata)

Jarebika - oskoruša (Sorbus domestica S. aucuparia)

Jova ста (J. bela) (Alnus gentinosa, A. incana)

Jasenovka (lisičina) (Echium)

Kalina - šibikovina (Viburnum opulus)

Kasija - sena (Cassia acutifolia)

Kleka (Juniperus communis)
Konjski rep - preslica (Equisetum)
Konopljika - povratić (Tanacetum vulgare)
Korijander (Coriandrum sativum)
Krstušac - bresinjača (Polugala vulgaris)
Krušina - pasjakovina (Rhamnus cathartica)
Kupina (Rubus friticosus, caesius)
Ladolež (Convolvulus arvensis, C. sepium)

Lincura - gorčica (Gentiana lutea)

Lipa (Talia cordata i T. platyphyllos)

Ljuta metvica (Mentha piperita)

Majoran (Origanum vulgare)

Medveđe grožđe - planika (Arctostaphylos uva ursi, Ribes alpinum)

Mirođija (Foeniculum vulgare)

Nana - menta (Mentha)

Neven (Calendulaofficinalis)

Odoljen - mačja trava (Valeriana officinalis)

Oman (Inula helenium)

Orlina - luda trava (Galega)

Orlov nokat (Melilotus officinalis)

Pasjakovina - krušina (Rhamnus cathartica)

Pelen (Artemisia absinthium)

Pirika - pirevina (Agropyrum repens)

Podbjel - (Tussilago fariara)

Različak (Centaurea cyanus)

Revanj - rabarber ((Rheum)

Ribizla crna (Ribes nigrum)

Rodiola (Rhodiola rosea)

Runolist - smilika (Gnaphalium)

Rusa (Chelidonium maius)

Sena - kasija (Cassia acutifolia)

Sapunika (Saponaria officinalis)

Sladić - Gospino bilje (Glycyrrhiza glabra)

Srčenjak - srčani koren (Potentiilia erecta)

Srčanik (Leonorus cardiaca)

Šipak - divlja ruža (Rosa canina)

Štavalj - konjsko zelje (Rumex)

Timijan - majčina dušica (Thumus vulgaris)

Trolist (Trifolium)

Veronika - čestoslavica (Veronica officinalis)

Volovski jezik (Symphytum officinale)

Vratić - vratika (Tanacetum vulgare)

Zečji trn - mačac (Ononis)

Zimzelen (Vinea maior, Pirola umbelata)

Zova (Sambucus nigra)

Žuto smilje - smilika (He!ichrysum arenarium),

Žutikovina - žutokorka Berberis vulgaris)

LEČENJE VRUĆIM KUPKAMA UZ DODATAK ODVARA LEKOVITIH BILJAKA

Za lečenje reumatizma zglobova

Za punu kadu uzeti 1kg. trinja, za pola kade 1/2kg., za sedeću kupku 1/4kg., za ruke ili noge - 4 pune pregršti. Vreme za kupku u vodi od 37°C je 5-20 minuta, zavisno od stanja bolesnika. Kod lečenja reume zglobova i nekih drugih bolesti preporučuje se topla kupka sa trinjama u trajanju od 20 do 45 minuta, pa čak i jedan sat. Ako srce nije posebno jako kupke primenjivati svaki drugi dan, u suprotnom - svakodnevno. Za lečenje reume zglobova potrebno je 30-50 kupki.

Preliti trinje hladnom vodom, zagrejati i pustiti da ključa pola sata. Radi jednostavnijeg procesa trinje staviti u platnenu vrećicu i u njoj ih kuvati. Odvar se dodaje u kadu za kupku. Takve kupke blagotvomo deluju kod početnog trovanja krvi, kod promrzlina ekstremiteta i skrofuloznog stanja.

Prilikom lečenja kupkama sa trinjama preporučuje se uzimanje soka od grejpfruta. Ovaj sok uništava tečnost u zglobovima i šupljinama. Piti po pola čaše tri puta dnevno.

Trinje su bogate raznim eteričnim uljima. Izuzetno su korisne u lečenju razmene materija, kod izbacivanja peska i kamena, kod kostobolje i reume, spazma, kolika žučne kese i želuca.

Hrastova kora kao dodatak kupkama

Za punu kadu uzeti 1kg. kore, za pola kade 1/2kg., za sedeću kupku 1/4kg. Kupke sa hrastovom korom, zahvaljujući sadržaju tanina deluju anti-piretički i doprinose zarastanju rana. Kora se koristi u lečenju kože oštećene hladnoćom, a takođe i kod dečjih skrofula.

Koru treba sušiti, isitniti i potopiti nekoliko sati u hladnoj vodi, a zatim kuvati pola sata. Odvar procediti i dodati u vodu za kupku.

Konjskirep (preslica) kao dodatak kupkama

Odvar od preslice izuzetno dobro deluje na rane koje sporo zarastaju. U takvim slučajevima na njih se stavlja gaza natopljena ovim odvarom.

Koren Iđirota kao dodatak kupkama

Za punu kadu uzeti 1/4kg. Iđirota, za polovinu 1/8kg. Kupke sa Iđirotom služe za lečenje skrofula i rahitisa kod dece i neuroze kod odraslih.

Koren i zeleni deo preliti hladnom vodom i kuvati 30 minuta, a zatim od-vardodati u kupku.

Kupke kod kamena u bubrezima

Efikasno sredstvo kod kamena u bubrezima je odvar od ovsene slame. (Može se zameniti preslicom). Slama se kuva oko pola sata i od odvara se pravi topla kupka sa temperaturom od 30°C.

Takvu kupku primenjivati najviše jedan sat da topla voda ne bi suviše iscrpla bolesnika. Po završetku kupke čitavo telo dobro umiti hladnom vodom. Svakodnevno se mogu primeniti tri ovakve kupke, a kao dopunu obavezno piti odvar od ovsa, pri čemu se ovas kuva najviše pola sata. Potrebno je piti po dve čaše odvara svakodnevno. Jače delovanje ima odvar od ovsene slame. Veoma dobar odvar je i od preslice.

Mravlja kupka

Stavite u džak sadržaj jednog mravinjaka i donesite kući. Izručite iz džaka sve u kantu i dolijte vrelu vodu. Ostavite sadržaj u kanti da stoji nekoliko sati, a zatim sipajte u kadu sa vrućom vodom od 30-37°C. Za pojačanje lekovitog delovanja dodati veću količinu svežeg brezinog lista ili sveže cvetove kamilice.

Mekinje kao dodatak kupkama

Za punu kadu uzima se 1,5kg., za polovinu 3/4kg., za sedeću kupku 1/4kg. Preliti mekinje (bolje je staviti ih u vrećicu) vrelom vodom i malo prokuvati. One se koriste kod upalnih, boinih i osipa koji izazivaju svrab, kod opekotina i ozleda.

Orahovlistkao dodatak kupkama

Uzeti sveže ili osušeno lišće od oraha, preliti hladnom vodom i kuvati 45 minuta u dobro zatvorenoj posudi. Za punu kadu uzima se 1kg., za poiovinu 1/2kg., za sedeću 1/4kg. Ove kupke se najčešće koriste za decu za lečenje skrofula i bolesti limfnih čvorova.

Kamilica kao dodatak kupkama

Preliti kamilicu hladnom vodom i kuvati u dobro zatvorenoj posudi 10 minuta. Za punu kadu uzeti 1/2kg., za polovinu 1/4kg. za sedeću 150g. Ove kupke se sa velikim efektom koriste u lečenju kožnih bolesti, rana i gnojnih čireva. Kupke sa kamilicom deluju umirujuće i koriste se kod neuroza.

153 *Ekstrakt odborovih iglica kao dodatak kupkama*

Uzeti iglice, grančic9 i šišarke, preliti hladnom vodom i kuvati pola sata, zatim dobro zatvoriti i ostaviti da stoji 12 sati. Dobar ekstrakt je braon boje. Potrebno je za punu kadu 1,5kg., za polovinu 3/4kg., za sedeću 1/4kg.

Kupke sa ekstratom borovih iglica daju izngnađujući efekat osobama sa bolnom osetljivošću i isto tako dobro jačaju srce i nerve. Zato se ove kupke sa velikim uspehom primenjuju kod upale nerava, bolnih nerava, nervng uzrujanosti, nesanice, paralize i kostobolje, mišićnog i reumatizma zglob-ova, Išijasa, otoka i upala zglobova, kod promrzlih ekstremiteta, gnojnih čireva, gojaznosti, kod katara disajnih putgva, astme i bolesti piuća.

Kupke sa borovim 9kstraktom takođe su korisne za jačanje organizma i ozdravljenje posle težih bolesti. Ovakve kupke se mogu koristiti i kao iekovita inhalacija ako im se doda 20-30 kapi prirodnog ulja od borovih iglica. Para zasićena gtarskim uljem izuzetno dobro d9luj9 na sluzokožu.

Odoljen kao dodatak kupkama

Kupke sa odvarom odoljena služe za smirivanje srca, grčgva i čitavog nervnog sistema; oпэ smanjuju napetost i posebno se preporučuju kod ngrvne nesanice, ngrvoze, slabosti srca, i nerava, nemirnog, grčevitog stanja srca i ngrava, želuca, kod kolika i astm9. Ovakvg kupke smanjuju broj srčanih udara, snižavaju arterijski pritisak. Za punu kadu potrebno je 1/2kg. odolj9na.

So kao dodatak kupkama

Za punu kadu je potrebno 2kg. soɬi. Drugi kilogram se stavlja u kadu za rastvaranje. Ovakve kupke izazivaju nadražaj kože, utiču na izbacivanje preko kože vode, mokraće i ugljenth hidrata. Izazvana slanim kupkama pojačana ishrana kož9 krvlju blagotvorno delujg na dublje postojeće poremećaj9 razmene matgrija, takvih kao što su reumatska stanja i skrofule.

Timijan kao dodatak kupkama

Za punu kadu potrebno je 1kg. timijana. Kupke sa timijanom poboljšavaju stanjg čitavog organizma.

Lavandin cvetkao dodatak kupkama

Ove kupke imaju ogroman značaj П9 samo kod bolesti srca i ngrvnih porem9Ćaja, nego i kod reumatizma, kostoboljg, ukočgnosti, Iščašenja. Ove

kupke oživljavaju i pobuđuju nerve kože i glavnih krvnih sudova. Za punu kadu potreban je 1kg. lavandinog cveta.

Kupke sa gorušicom

Dodaje se (suva) gorušica samo za delimične kupke za ruke ili noge: uzeti 2-3 pregršti, preliti vrućom vodom - 50°C i dobro promešati da ne ostanu grudvice i dodati u kadu. Gorušičina etarska ulja koja se pri tom izdvajaju deluju radražujuće, jače od bilo koje druge kupke. Ovakve kupke se ograničavaju na 5-10 minuta, zatim se opere telo toplom vodom. Gorušica se nikad ne sme kuvati jer tako sasvim gubi svoju snagu i delovanje.

Zalmanove kupke

Sem poznatih terpentinskih kupki Zalmanov predlaže i mnogo drugih korisnih kupki. Kratko o njima.

Kupke sa odvarom od orahovog lista

Preporučuju se kod vlažnih kožnih bolesti, vlažnih ekcema, svraba, koprivnjače (urtikarije). Sastav: preliti vrelom vodom 400g. orahovog lista, ostaviti da stoji 15 minuta, procediti i sipati u kadu sa vodom temperature 38,5°C. Kupka -15 minuta.

Kupka tipa Roš-Poze

Preporučuje se kod suve kože, suvog dermatitisa, ihtioze, psorijaze. Sastav: smesa karbonata sode (35g.), karbonata magnezijuma (20g) i perborata magnezijuma (15g)., temperatura 38-39°C, kupka 15 minuta.

Kupke sa stipsom i sodom

Preporučuju se kod varikoznog proširenja vena i varikoznih rana. Sastav: soda-20g., stipsa-70g., temperatura 38,5°C, kupka 15 minuta.

Kupke za ruke

Preporučuju se kod bronhijalne astme, hroničnog bronhitisa, upale sinusa, glaukoma, za prekidanje prehlade, upale dušnika, gripa.

Obe podlaktice iznad lakta spustiti u vodu (T-37°C). Postepeno povećavati temperaturu za jedan stepen svaka dva minuta od 38-43°C - za

10 minuta. Kupke sa temperaturom od 43°C primenjivati 10 minuta, zatim odmarati najmanje 45 minuta.

Kupkezanoge.

Protiv nesvestice, hronične migrene. Metoda je ista kao za kupke za ruke.

Kupke za hipertoniju

(obično sa orahovim listom iii žutim terpentinskim rastvorom).

Veštačko povećanje temperature izazvane hipertermičkim kupkama stvara akumulaciju "sterilne toplote", pojačava proces sagorevanja u ćelijama i tkivima, otvara kapilare. Poboljšava se regulacija propustljivosti membrana, intenziviraju se životni procesi. Važno je i to što hipertermičke kupke snabdevaju organizam toplotom bez trošenja organizma.

Zalmanov polazi od toga da spoljno zagrevanje delimično zamenjuje unutrašnje (koje se pojavljuje kao rezultat ishrane, snabdevanja kiseonik-om, rada mišića, krvotoka, sekrecije, umnog rada i prijatnih emocija). Ne smatra on slučajno da se u dobro zagrevanim prostorijama opremljenim kupatilima i toplom vodom može smanjiti u obroku meso, hleb i masnoća. Takve su i norme za dnevne kalorije predložene od strane "Instituta za ishranu". One su niže za stanovništvo u gradovima u poređenju sa seoskim.

Indikacije za primenu hipertermičkih kupkipo Zalmanovu

Polineuritis, polimiozitis, iridociklitis, salpingitis, septikemija gonokokni (gonorički) artritis.

Kontraindikacije zaprimenu hipertermičkih kupki. Povišen krvni pritisak, otok mozga, tuberkuloza pluća, pneumonija, mio-karditis, infarkt miokarda, akutni flebitis, ciroza jetre.

Metoda Izvođenja hipertermičkih kupki

Kupke sa orahovim listom ili žutim terpentinskim rastvorom su jednosta-vne. Sesti u kadu (T-37°C); postepeno povećavati temperaturu do 41-45°C za 12-15 minuta. Sa postignutom temperaturom ostati još 4-5 minuta, zatim izaći, uviti se u čaršav i dva-tri vunena ćebeta i 45 minuta se znojiti pijući vruć čaj. Posle toga se osušiti i ostati u krevetu još najmanje dva sata.

Mesečnik- nnilica (Grafiola officinalis). Uzitnanje jačih doza izaziva neza-drživo, uporno povraćanje. Biljka J9 veoma otrovna i ne preporučuje se za uzimanje.

Adonis- je otrovna biljka. Poštovati doziranje.

lđirot{\wcen). Kod pojačang sekrecij9 želuca ne uzimati когэп.

Aloja. Primena preparata od aloje izaziva priliv krvi u organe male karlice. Kontraindikovani su kod bolesti jetre i žučne kese, kod krvarenja iz materice, hgmoroida, cistitisa i trudnoćg.

Aralija. Izbegavati primgnu pr9parata od aralije kod hipertonije, nesanice, nervne napetosti.

Arnika - krasuljak (Arnica montana) - je otrovna biljka. Strogo poštovati doziranj9.

Divljiruzmarin - je otrovna biljka. Njegova primena zaht9va veliku oprez-nost, jer nepravilno doziranje može izazvati upalu sluzokože, želudačno-stomačnog trakta.

Zimzelen -je otrovna biljka. Strogo poštovati doziranje.

Bedren/k (P\pmp\ne\\a. saxifraga) - sirovina može izazvati fitodermatit.

Bumка cma - je veoma otrovna biljka.

Breza. Zbog razdražujućgg delovanja na bubregg primena tinkture, odvara i tinkture od brezinih pupoljaka kao diuretičkog sredstva dozvoljena je samo pod kontrolom lgkara. Dugo ne kristiti ovg preparate.

Žuto smilje - povećava krvni pritisak. Kod hipertonije ne uzimati dugo.

Bršljan- povijač. Unutrašnja primena bršljana kao otrovne biljke zahteva opreznost. Strogo poštovati doziranjg.

Valerijana - odoljen (koren). Ne upotrebljavati dugo i u velikim količinama. U takvim slučajevima ova biljka atonično deluje na probavng organe, izazivaglavobolju, mučninu i remgti rad srca.

Različak. Pošto različak sadrži jako aktivna jgdinjenja sa komponentom cijanata potrebno je biti oprezan prilikom primene sirovine.

Poponac - ladoležˇ (Convolvulusarvensis i C sepium). Kod upotrebe većih količinaove biljke mogu se pojaviti neprijatnosti želudačno-stomačnog trakta povraćanje, dijareja, opšta slabost.

Dvornik- ima jako dejstvo na zgrušavanje krvi. Bolesnici sa tromboflebi-tom ne treba da ga uzimaju.

Šipak - nar {p\o6ov\). Sok od plodova obavezno piti razblažen sa vodom, pošto u njemu ima mnogo raznih kiselina koje nadražuju želudac i nagrizaju gleđ zuba. Oprezno koristiti koru nara jer prekomerna doza može izazvati ngsvesticu, slabost, pgoršanje vida, spazam.

Oman. Tinktura i odvar od omana kontraindikovani su u trudnoći i kod bolesti bubrega.

Orlov nokat. Kod duge opotrebe i predoziranosti izaziva nesvesticu, glavobolju, mučninu, povraćanje, pospanost, ponekad - poremećaje u jetri, unutrašnja krvarenja i,čak, paralizu centralnog nervnog sistema.

Žutilovka- žutikovina (Genista tinctoria). Upotrebom velike količine ove biljke može doći do trovanja sličnog trovanju nikotinom. To zahteva opreznost u primeni ove biljke.

Smrdljivka - tatula (Datura stramonium) - je otrovna biljka. Unutrašnju crimenu ne praktikovati.

Mali čičak- boca (Xanthium) - je otrovna biljka. Strogo poštovati doziranje.

Majoran- u trudnoći ne koristiti jer deluje abortivno (sprečava razvoj).

Žen-šen (koren). Uzimati samo u hladnom periodu. Duga primena i u velikim dozama izaziva negativne pojave: nesanicu, glavobolju, bol u srcu, smanjenje potencije.

Kokotić - žavornjak (Delphinium ajactis) - je otrovna biljka. **Kod** ^nutrašnje primene biti veoma oprezan.

Pasjakovina - pasja lijeska (Rhamnus catartica). Pojava nepodnošenja -~iučnina i povraćanje u vezi su sa supstancom koja nadražuje sluzokožu probavnog trakta.

Kantarion - je otrovna biljka. Unutrašnja primena zahteva veliku opreznost. Duga upotreba izaziva sužavanje krvnih sudova i povećava krvni oritisak.

Jagoda - šumska i vrtna. Kod nekih ljudi očituje se povećana osetljivost koja izaziva kod njih alergijske pojave praćene koprivnjačom. U takvim slučajevima ne sme se upotrebljavati.

Šibikovina. Zbog visokog sadržaja purina plodovi šibikovine su kontraindikovani kod kostobolje i bolesti bubrega.

Kasija - sena. Velike doze preparata od sene izazivaju kolike u stomaku.

Zečji kiseljak - kisela detelina (Oxalis acetosella) - je otrovna biljka. Strogo poštovati doziranje.

Žuto smilje - smilika ima jako dejstvo na zgrušavanje krvi. Oprezno ga koristiti u slučaju tromboflebita. Nepovoljan uticaj u slučaju duge upotrebe kod povišenog krvnog pritiska.

Kopriva. Ne preporučuje se primena koprive bez saveta lekara. Preparati od ove biljke kontraindikovani su za osobe sa povećanim zgrušavanjem krvi, sa hipertonijom i aterosklerozom, a takođe ih ne treba koristiti kod krvarenja izazvanih cistom, polipima i drugim otocima materice i jajnika.

Crvena ljuta paprika. Uzimanje tinkture može izazvati teške želudačno-stomačne poremećaje.

Žablja trava (Sencio vulgare). Kod predoziranja oseća se suvoća u ustima, lupanje srca. Kontraindikovana je kod glaukoma i organskih obolenja jetre i bubrega. U poslednje vreme utvrđeno je da većina alkaloida žablje trave ima kancerogeno dejstvo.

Krušina (kora) - je otrovna biljka. Treba koristiti koru koja je najmanje godinu dana bila na suvom mestu ili podvrgnutu zagrevanju na 100°C u toku jednog sata. U suprotnom upotreba kore je opasna jer može izazvati trovanje (mučnina, povraćanje).

Lokvanjbeli- je otrovna biljka Kod unutrašnje primene biti oprezan.

Lokvanjžuti- je otrovna biljka Kod unutrašnje primene biti oprezan.

Kukuruzna svila - je jako sredstvo za zgrušavanje krvi. Kod povišenog zgrušavanja ne koristiti.

Planinčica - divljibožur (Trollitus europacus) - je otrovna biljka, posebno koren. Njena primena zahteva veliku opreznost.

Đurđevak - je otrovna biljka. Primena preparata od đurđevka je kontraindikovana kod izraženih organskih promena srca i krvnih sudova, miokarditisa, ateroskleroze.

Luk. Tinktura od luka je kontraindikovana za srčane bolesnike, kao i za bolesti jetre i bubrega.

Konopljanka - Bogorodičin divlji lan (Linaria vulgaris) - je otrovna biljka. Njena primena zahteva veliku opreznost i precizno doziranje.

Seme lana. Kontraindikacije su holecistit i hepatit. Duga primena se ne preporučuje.

Divljimaк. Visoke doze su otrovne.

Broćevina crvena - ima razdražujući uticaj na sluzokožu želuca; poveća-va kiselost želudačnog soka. Kontraindikacije: akutni i hronični glomeo-rulonefritis, čir i gastritis kod povećane kiselosti.

Kleka. Plodovi kleke se ne smeju koristiti kod upale bubrega. Upotreba plodova zahteva precizno doziranje i kontraindikovana je u trudnoći.

Mrkva. Ne koristiti gornji deo korena koji se nalazi iznad nivoa zemlje i ima zelenu boju. Negativno deluje na rad srca.

Sapunika-\e otrovna biljkka. Njena primena zahteva opreznost.

Metvica - nana poljska i šumska - negativno utiče na reproduktivne organe. Ovo se ne odnosi na kulturu vrtne mente.

Crveni naprstak - je jako otrovna biljka mada je dragocena kao sredsvo za srce. Njena primena zahteva veliku opreznost i obaveznu kontrolu lekara.

Bela imela-\e otrovna biljka. Njena primena zahteva opreznost.

Orah. Prilikom uzimanja jezgra oraha često je potrebo paziti na doziranje, tj. uzimati ga u malim količinama pošto i sasvim male suvišne količine mogu izazvati glavobolju u prednjem delu glave. To se objašnjava izazivanjem spazma krvnih sudova mozga u prednjem delu glave.

Paprat- je veoma otrovna biljka. Preparati od paprati su kontraindikovani kod insuficijencije srca, bolesti jetre, bubrega, čira želuca i duodenuma, kod akutnih želudačno-stomačnih bolesti, trudnoće, iscrpljenosti, anemije i tuberkuloze.

Pasje zelje (Solanum nigrum) Slatko-gorko crno pasje zelje je otrovna biljka. Njena primena zahteva veliku opreznost.

Rusomača - čobanska torbica. Preparati rusomače su kontraindikovani za osobe sa povećanim zgrušavanjem krvi.

Divlja tikva - debeljača - je otrovna biljka. Preterana doza može izazvati krvave dijareje i nefritis.

Vratika - je otrovna biljka. Njena primena zahteva veliku opreznost i precizno doziranje.

Božur- je veoma otrovna biljka. Njena primena zahteva veliku opreznost precizno doziranje.

Bršljan - je otrovna biljka. Može izazvati trovanjg. Kod osetljivijih osoba sam kontakt sa biljkom može izazvati dermatitis.. Posebno su toksični plodovi bršljana.

Pelen - je otrovna biljka. Njena primena zahteva veliku opreznost i precizno doziranje. Izbegavati dugu upotrebu. Može izazvati groznice, pa čak i pojave psihičkih poremećaja. Njegova primena u trudnoći je kontraindikovana. Takođe se ne sme upotrebljavati kod bolesti čira.

Sasa ljubičasta - je veoma otrovna biljka. Njena primena zahteva veliku opreznost i precizno doziranje.

Rodiola roza - zlatni koren. Neophodno je precizno doziranje. Kod predo-ziranosti mogu se pojaviti neželjene reakcije nervnog sistema kao što su nesanica, glavobolja, lupanje srca, raždražljivost. Koristiti koren pod kontrolom lekara. Njegova primena je kontraindikovana kod izraženih simptoma nervnih bolesti, iscrpljenosti, hipertonije, ateroskleroze, atakođe i kod hipotonije izazvane vaskularnom distonijom.

Revanj. Pri uzimanju preparata koji sadrže revanj, mokraća, mleko i znoj poprimaju žućkastu boju. U baznoj sredini boja je crvena. Treba izbegavati propisivanje preparata od revnja bolesnim od kostobolje i kamena u bubrezima. Pošto revanj može izazvati krvarenja iz rektalnih vena ne preporučuje se njegova upotreba kod hemoroida.

Rotkva. Primena rotkve je kontraindikovana za srčane bolesnike, kao i za bolesti jetre, čira želuca i duodenuma, upala želudačno-stomačnog trakta.

Rododendron - gorska ruža - je otrovna biljka. Predoziranost može izazvati trovanje čiji su simptomi izraženo lučenje pljuvačke, nadražaj za povraćanjem, jaki bolovi u probavnom traktu, stanje obamrlosti, pad arterijskog pritiska. Njegovi preparati imaju negativan uticaj na mokraćne kanale. Kontraindikovan je kod bolesti bubrega.

Ruta-je otrovna biljka, posebno mlada. Zahteva opreznost u doziranju.

Cvekla. Uzimanje sv9Ž9g soka od cvekle izaziva jak spazam krvnih sudova, zbog toga se sveže isceđeni sok ostavlja da odstoji 2-3 sata da bi isparile štetne supstance. Posle toga sok se može upotrebiti.

Jorgovan - je otrovna biljka. Njena primena zahteva opreznost.

Sladić. Kod duge upotrebe sladića zapaža se povećanje arterijskog pritiska, zadržavanje tečnosti sve do pojave otoka, poremećaja polne funkcije, nestajanja maljavosti idr.

Crvena glavica (Claviceps purpurea) - je veoma otrovna biljka. Njena primena zahteva veliku opreznost i obaveznu kontrolu lekara.

Magarećitm- repuh. Kod povišenog krvnog pritiska ne koristiti.

Medveđegrožđe. Ne uzimati dugo. Neki autori ne preporučuju korišćenje lista za odvar jer nadražuje sluzokožu želudačno-stomačnog trakta.

Hajdučka trava - je otrovna biljka. Njena primena u svim oblicima kao i drugih otrovnih biljka zahteva opreznost. Duga upotreba i predoziranost izaziva nesvesticu i osip kože. Neophodno je precizno doziranje.

Dan i noć. Duga upotreba preparata i prekomerne doze mogu izazvati povraćanje, dijareju, osip sa svrabom.

Gospina jagodica (Physalis aikekengi). Potrbno je znati da biljka sadrži supstance izražene toksičnosti. Koristiti plodove bez mehuraste čašice jer ona sadrži toksične supstance.

Preslica-]e otrovna biljka. Njena primena je kontraindikovana kod upale bubrega, a doziranje mora biti precizno.

Hmelj- je otrovna biljka. Njena primena zahteva precizno doziranje.

Hren. Treba biti oprezan kod uzimanja hrena u većim količinama.

Čaj kineski. Prekomerna upotreba čaja može dovesti do povećane razdražljivosti. Jak čaj je kontraindikovan kod bolesti srca, čira i neuroza.

Čemerika i svi od nje pripremnjeni preparati su veoma otrovni. Spoljna primena čemerike takođe može izazvati trovanja, čak i smrt.

Divlja trešnja - je otrovna biljka. Njena primena zahteva opreznost (posebno kora, plodovi i list).

Divlji (medveđi) luk. Bolesni od gastritisa i čira želuca treba da ga izbegavaju.

Pasji jezik (Cynoglossum officinale) - je otrovna biljka. Njena primena zahteva opreznost, posebno u doziranju.

Be//'fukne smeju koristiti bolesni od epilepsije i trudnice.

Rusa. Svi delovi biljke, posebno koren su otrovni. Njena primena zahteva opreznost i precizno doziranje. Primenjivati samo pod kontrolom iekara. Neumerena i duga upotreba izaziva mučninu, povraćanje, dijareju, poreme-ćaje u disajnom centru.

Šipak. Posle uzimanja tinkture od šipka obavezno isprati usta toplom vodom ili toplom vodom sa sodom. Kiseline koje se nalaze u tinkturi nagrizajugleđzuba.

Štavalj. Sadrži purinske supstance i kiseline. Ne preporučuje se njegova upotreba kod poremećaja razmene soli (reumatizam, kostobolja) i bolestima u vezi sa njima, kao i kod upalnih procesa stomačnog trakta i tubrkuloze.

Jasen-\e otrovna biljka. Njena primena zahteva opreznost.

Lazarkinja - \e otrovna biljka. Njgna pnтэna zahteva opreznost, a predo-ziranjg izaziva povraćanje, glavobolju ngsvesticu, pa čak i smrt.

OTROVNE BILJKE

Biljni svet područja b9Z crnice j9 izuzetno bogat po svojim oblicima. Na prostranoj teritoriji zajedno sa lekovitim biljkama sretaju se i otrovne koje izazivaju trovanjg ljudi i životinja.

Žrtve trovanja su najČ9Šće d9ca, čiju pažnju privlače razni divlji plodovi i bilj9. Pri sakupljanju lekovitih biljka potrebo je biti vgoma pažljiv i poštovati mere opreza. Sakupljači lekovitih biljka treba da prepoznaju izgled otrovnih biljka, da znaju gde onэ rastu i da ih umeju razlikovati od njima sličnih vrsta, a po potrebi i da daju prvu pomoć pre lekarskg pomoći.

Bunika

Nek9 otrovne biljke sintetizuju biološki aktivna jedinjenja - alakloide - u strogo određgnim dozama koriste S9 kao lekovita sr9dstva.

Takva biljka je bunika koja S9 koristi u lečenju bol9snih od drevnih vremgna. Ali, u velikim dozama ona možg izazvati trovanje.

Bunika je travnata biljka vising 30-60cm.. Stabljika je prava, obrasla mek-im vlaknastim tkivom. Lišće je spiralno raspor969no, duguljasto-ovalnog oblika sa zupčastim udublj9njima. List bliže korenu je sa peteljkom. Cvetovi na vrhovima stabljika su krupni i imaju prljavo-žut sa ljubičastim žilicama venčić. Plod je mahunast sa sitnim sivkasto-smeđim semenom.

Bunika raste na mestima sa korovom, u baštama, pored putgva.

Otrovna kukuta (Cicuta virosa)

Ovo J9 najotrovnija bijlka koja se sreta na području b9Z crnice.

Kukuta je višegodišnja travnata biljka iz porodice štitarki sa glatkom granatom stabljikom visine do 1,5m. Lišće j9 na dva ili tri dela perasto podeljgno uskim, šiljastim, reckastim listićima. Cvetovi su *be*\\, sitni, sakup-**ljeni** u obliku štita, korenje jg krupno, kratko i po izglgdu podsgća na rgpu, ali za razliku od nje na preseku korena otrovne kukut9 postoje pregradic9 koje obrazuju šupljine. Kогэп J9 sočan, debljine 4-5mm. Kor9nj9 i korgn imaju slatkast ukus.

Otrovna kukuta raste na vlažnim livadama, po obalama močvarnih гэка, potoka, jaraka, u prikrajcima močvara, pa čak i u vodi.

Svi dglovi biljke su otrovni. Otrovne osobine ostaju i u osušgnoj biljci. Vgliku opasnost za ljude i životinje predstavlja korenje koje j9 najvišg toksično u prol9Ć9. Ono sadrži otrovnu supstancu cikutotoksin. Najč9šĆ9 se

trovanja dešavaju u proleće za vreme proletnjih bujica kada se krupno i sočno korenje lako pronalazi i ispira vodom iz priobalnih obitavališta biljaka. Posle dospevanja delova biljke u organizam čoveka, posebno korenja, ubrzo dolazi do trovanja sa sledećim simptomima: slatkast, zatim gorkast ukus u ustima, bol u stomaku, lučenje pljuvačke, poremećaj u disanju i krvo-toku, bunilo, groznica. Može nastupiti i smrt zbog prestanka disanja i parali-ze disajnog centra.

Likovac - močac (Daphne mezereum)

Likovac je veoma razgranati žbun. Njegove grane su prekrivene sivom korom sa sitnim mrkim pegama, lišće je spiralno raspoređeno, duguljasto je i šiljato, sakupljeno na krajevima grančicom. Sa gornje strane listovi su modro-zeleni, sa donje strane sivkasto-modri. Cvetovi imaju četiri latice, roze ili bele i mirišljave, a nalaze se strane grančica. Plod je jagodičast i sočan, jarko crven - retko žut, raste direktno na stablu.

Svi delovi biljke su otrovni. Oni sadrže otrovnu supstancu dafnin. Posebo su otrovni kora i sok biljke, a takođe i plodovi koji privlače svojom jarkom bojom. Biljku je opasno čak i dotaknuti jer u kontaktu sa njom na koži se pojavljuju povrede: upale, plihovi i čirevi koji dugo i teško zarastaju.

Trovanje može nastupiti i upotrebom plodova, naročito kod dece koja ne odolevaju njihovom izgledu. Kod trovanja nastupa jako lučenje pljuvačke, bol u želucu, povraćanje, nesvestica, groznica.

Vranino oko - ljutić(Aconitum anthora)

Ljutić je višegodišnja travnata biljka iz porodice ljiljana. Stabljika je uspravna, visine 20-30sm i ima četiri jajolika lista unakrsno raspoređena. Korenje je puzavičasto, dugačko i tanko. Zelenkasto-žuti cvetić izrasta u gornjem delu stabljike. Cveta u maju-junu. Iz cveta se u julu-avgustu obrazuje jagodi-častcrno-mrkplod.

Raste na vlažnom tlu u mešovitim i četinarskim šumama, među žbunjem i na senovitim mestima.

Čitava biljka je otrovna, posebno plod. Kod trovanja se javlja mučnina, povraćanje i bol u stomaku.

Planinska bela čemerika (Veratrum album)

Planinska bela čemerika je travnata biljka iz porodice ljiljana visine do 2m. Stabljika je debela i prava. Lišće je spiralno raspoređeno, oblika elipse i golo. Cvetovi su zelenkasti i obrazuju na vrhu biljke cvast - metlicu. Cveta u junu do avgusta.

U svim delovima čemerike nalaze se otrovni alkaloidi. Najjača toksičnost ove biljke je u rano proleće u vreme izrastanja stabljike i listova.

Čemerika koja raste na pašnjacima opasna je i za stoku kod koje se često dešava trovanje nailaskom na mlade, sočne, zelene stabljike čemeri

ke-„

Čemerika nadražuje sluzokožu nosa, usne šupljine, grla i izaziva jako

kijanje. Kod trovanja se pojavljuje pečenje u ustima, lučenje pljuvačke, pov-raćanje, bol u žeiucu, dijareja, otežano disanje.

Prva pomoćkod trovanja

Ako se trovanje otrovnom biljkom ipak desilo, onda, pre svega treba otkloniti otrov iz organizma i usporiti njegovu apsorpciju.

N a j p r e treba izazvati povraćanje nadraživanjem korena jezika i dati postradalom veću količinu (4-5 čaša) tople osoljene vode. Takođe se pre-poručuje u cilju oksidacije otrovnih produkata rastvor kalijevog perman-ganata za ispiranje želuca.

Smanjenju apsorpcije otrova doprinosi i uzimanje aktivnog uglja -karbolena. Nekoiiko tableta isitniti, pomešati sa vodom i dati nastradalom da popije. Poželjno je uraditi klizmu. U slučaju kontakta sa otrovnom biljkom ruke ili taj deo tela treba nekoliko puta oprati vodom i sapunom ili rastvorom kalijevog permanganata. Postradalog što pre odvesti u medicinsku ustanovu radi pružanja kvalifikovane lekarske pomoći.

OTROVNIH BILJAKA ! ČUVAJTE SE

KALENDAR UBIRANJA LEKOVITOG BILJA

Mart

Breza - pupoljci Crvena borovnica - lišće Bor - pupoljci

April

Breza - pupoljci Crvena borovnica - lišće Dvornik (srcenjak) - korenje Oman - korenje

Hrast - kora

Šibikovina - kora -

Krušina obična (pasjakovina) - kora

Krušina (pasjakovina) - kora

Srčenjak (srčani koren) - korenje

Paprat (muška) - korenje

Bor - pupoljci

Medveđe grožđe - list

Maj

Adonis prolećni, gorocvet

Bagulja, divlji ruzmarin - olistale grane

Breza - lišće, pupoljci

Beli glog - cvet, plodovi

Crvena borovnica - lišće

Angelika, anđeosko drvo - koren

Hrast - kora

Šibikovina - kora

Kopriva - list

Krušina obična (pasjakovina) - kora

Đurđevak - list, cvet

Člčak-koren

Podbjel, belokopitnjak - cvet, lišće

Maslačak - stabaoce, koren

Volovski jezik - koren

Paprat (muška) - korenje

Rusomača, čobanska torbica

Jagorčevina - list, cvet

Božur-koren

Belajela-pupoljci, iglice

Divlji paprat, zmijina mahovina

Živovlak, bokvica

Pirevina - korenje

Crnaribizla

Bor - pupoljci, iglice

Medveđe grožđe

Jablan pupoljci

Dan-l-noć

Konjski rep, preslica

Hren - koren

Divlja trešnja

Jun

Adonis prolećni, gorocvet

Bagulja, divlji ruzmarin - olistale grane

Bunika - list

Breza - lišće, pupoljci

Beli glog - cvet, plodovi

Različak - cvetovi

Gorka detelina - list

Dvornik, lisac

Ždraljika, orlov nokat

Angelika, anđeosko drvo - koren

Jagoda - plodovi, listovi

Gorčica

Mahovina

Kopriva - list

Đurđevak-list, cvet

Lipa - cvetovi

Člčak - koren

Podbjel, belokopitnjak - cvet, lišće

Maslačak - stabaoce, koren

Volovski jezik - koren

Paškanat - list

Rusomača, čobanska torbica

Božur - koren

Belajela- pupoljci, iglice

Divlji paprat, zmijina mahovina

Živovlak, bokvica

Pelen

Paprat muška - korenje

Pirevina - korenje

Srdačica, srčnik travnati deo

Kamilica- cvetovi

Bor - pupoljci, iglice

Runolist

Majčinadušica

Dan-i-noć

Konjski rep, preslica

Hren - koren

Dvozubica, kozji rogovi

Divlja trešnja

Borovnica

Rusa

Kaćunak

Jul

Adonis prolećni, gorocvet

Vodeni božur, Iđirot

Bagulja, divlji ruzmarin - olistale grane

Bunika- list, pupoljci

Breza - lišće, pupoljci

Smilika, žuto smilje - cvast

Beli glog - cvet, plodovi

Različak - cvetovi

Gorka detelina - list

Borovnica crna - plodovi

Dvornik, lisac

Ždraljika, orlov nokat

Majoran

Angelika, anđeosko drvo - koren

Žavornjak, kokotić

Kantarion

Jagoda - plodovi, listovi

Gorčica

Mahovina

Neven - cvetovi

Šibikovina - kora, plodovi

Vučji rep, lopuh

Kopriva - list

Lipa - cvetovi

Člčak - koren

Malina- plodovi, list

Mrkva-seme, koren

Podbjel, belokopitnjak - cvet, iišće

Kleka

Menta, папа

Maslačak - stabaoce, koren

Volovski jezik - koren

Paprat - korenje

Paškanat - list

Rusomača, čobanska torbica

Peršun - zeleni deo, koren

Vratić, vratika - cvast

Božur - koren

Zmijina mahovina

Bela jela - pupoljci, iglice

Divlja paprat, zmijina mahovina

Živovlak, bokvica
Pelen
Pirevina - korenje
Srdačica, srčnik travnati deo
Kamilica-cvetovi
Ribizlacma-plodovi
Bor - pupoljci, iglice
Runolist
Majčina dušica
Kim - plodovi
Medveđe grožđe - list
Hajdučica - travnati deo
Dan-l-noć
Konjski rep, preslica
Hren - koren
Dvozubica, kozji rogovi
Divlja trešnja
Rusa
Šipak - cvetovi, plodovi
Kaćunak
Avgust
Adonis prolećni, gorocvet
Vodeni božur, Iđirot
Bagulja, divlji ruzmarin
Smilika, žuto smilje - cvast
Beli glog - cvet, plodovi
Odoljen - korenje
Borovnica crna - plodovi
Dvomik, lisac
Ždraljika, orlov nokat
Majoran
Angelika, anđeosko drvo - koren
Gorčica
Mahovina
Neven - cvetovi

Šibikovina - kora, plodovi

Vučji rep, lopuh

Kopriva - list

Člčak- koren

Malina - plodovi

Mrkva-seme, koren

Podbjel, belokopitnjak - cvet, lišće

Maslačak - stabaoce, koren

Volovski jezik - koren

Paprat - korenje

Rusomača, čobanska torbica

Peršun - zeleni deo, koren

Vratić, vratika - cvast

Božur-koren

Divlja paprat, zmijina mahovina

Živovlak, bokvica

Pelen

Kamilica - cvetovi

Jarebika plodovi

Jasenovka, lisičina - korenje

Bor - pupoljci, iglice

Runolist

Kim - plodovi

Medveđe grožđe - list

Hajdučica - travnati deo

Dan-l-noć

Konjski rep, preslica

Hmelj

Hren - koren

Dvozubica, kozji rogovi

Divlja trešnja

Beli luk - lukovice

Rusa

Šipak - cvetovi, plodovi

Septembar

Odoljen - korenje

Dvornik, lisac - korenje

Angelika, anđeosko drvo - koren

Neven - cvetovi

Šibikovina - kora, plodovi

Kopriva - list

Krušina, pasjakovina

Srčani koren - korenje

Čičak - koren

Kleka - plodovi

Mrkva - seme, koren

Maslačak - koren

Jova, crna, bela - plodovi

Paprat - korenje

169

Rusomača, čobanska torbica

Jaglika, jagorčika - korene sa korenom

Peršun - zeieni deo, koren

Božur - koren

Divlja paprat, zmijina mahovina

Živovlak, bokvica

Pelen

Kamilica - cvetovi

Jarebika - plodovi

Jasenovka, lisičina - korenje

Kim - plodovi

Medveđe grožđe - list

Hajdučica - travnati deo

Dan-l-noć

Konjski rep, preslica

Hmelj

Hren - koren

Cikorija - koren

Šipak - plodovi

Štavalj, konjsko zelje - korenje

Oktobar

Odoljen - korenje

Dvornik, lisac - korenje

Angelika, anđeosko drvo - koren

Šibikovina - kora, plodovi

Srčani koren - korenje

Kleka - plodovi

Mrkva-seme, koren

Maslačak - koren

Jova crna, bela - plodovi

Paprat - korenje

Jaglika, jagorčika - korene sa korenom

Divlja paprat, zmijina mahovina - korenje

Zečji trn - koren

Medveđe grožđe - list

Cikorija - koren

Šipak - cvetovi, plodovi

Štavalj, konjsko zelje - korenje

Novembar Jova - plodovi Zečji trn - koren

Pažnja!

Dragi čitaoče, nezaboravi!

Svake godine ostaje sve manje i manje lekovitih biljaka na zemiji. U poslednje vreme veoma mnogo je izdato popularnih knjiga o lekovitim biljkama. Ogroman broj ljudi izašao je u šume i polja da sakuplja za sebe, za apoteke, za prodaju. To je dovelo do nestajanja veoma dragocenih lekovitih biljaka. Zbog toga je prilikom ubiranja bilja neophodno pamtiti sledeće:

beri samo one biljke koje sigurno poznaješ,

uzimaj samo one delove biljke koji su neophodni za lečenje,treba da znaš vreme u koje se sakupljaju određeni delovi biljka.obavezno ostavljaj zdrave biljke radi budućeg razmnožavanja da ne bi došlo do njihovog nestajanja. Ne zaboravi estetki značaj prirode za čoveka. Ne zaboravi buduće generacije koje će doći u prirodu posle tebe. Ne zaboravi da je priroda - živa sredina.

Ne zaboravi pravilan način sušenja pojedinih delova biljke

nikada ne sakupljaj biljke, cvetove, koren u gradu, industrijskom kraju ili pored puta.

Pravila o određivanju biljaka, njihovom sakupljanju, transportu, sušenju i skladištenju mogu se pročitati u bilo kojoj knjizi o lekovitim biljkama. U ovoj knjizi dati su samo recepti za pomoć bolesnom čoveku. Obavezno za lečenje treba saznati od lekara dijagnozu svoje bolesti i tek posle toga i prema savetu lekara početi lečenje lekovitim biljkama.

NAČINI PRIPREMANJA PREPARATA OD LEKOVITIH BILJAKA U KUĆNIM USLOVIMA

Odvarii tinkture pripremaju se na dva načina: hladni i vrući.

Kod hladnog načina sirovina se preliva potrebnom količinom hladne prokuvane vode, ostavlja se 4-12 sati, procedi i koristi.

Kod vrućeg načina potrebna količina lekovite sirovine prelije se vodom sobne temperature u porculanskoj, staklenoj ili emajliranoj posudi. Ovu posudu staviti u drugu sa ključalom vodom i zagrevati uz često mešanje, odvar: 30 minuta, tinktura 15 minuta, zatim ohladiti, procediti i lek je spreman za upotrebu. Pripremanje na pari može se zameniti rernom, ali treba paziti da lekovita smesa ne proključa.

Odvari i tinkture se pripremaju za upotrebu za 1-2 dana, Čuvaju se na prohladnom tamnom mestu, zaštićenom od direktnih sunčevih zraka. Ako odvar ili tinkturu sledećeg dana treba piti toplo ne zgrevati nego dodati vruću vodu.

Tinktura S9 u kućnim uslovima obično priprema na 40-70% alkoholu. Isitnjenu sirovinu preliti alkoholom u odnosu 1:10, 2:19, 3:10 u staklenoj tamnoj posudi, zatvoriti i držati na tamnom mestu 3-21 dan, povremeno promešati. Tinkturu procediti kroz gazu i sipati u tamnu flašicu. Rok trajanja tinktura je od 1 -3 godine.

Tinkture (tonizirajuća sradstva) uzimati u hladnom p9riodu (J9sen, zima, prol9Ć9), jer 0П9 izazivaju priliv krvi u glavu i srce, posebno u toplo vrem9. Ovakav postupak izvoditi kada se tonizirajuća sredstva uzimaju preventivno.

Ali n9kad se uzimaju u bilo koje godišnje doba, npr. posi9 izdržanih operacija, kod dugih iscrpljujućih bolesti, pri radu vezanom za velika fizička opterećgnja. Ne treba zaboraviti da bilo koja, pa čak i najn9škodljivija biljka ima пэ samo širok9 i dobre indikacije u Igčenju bolesti, već i kontraindikacije, (опэ su date na kraju poglavlja o l9Čenju lekovitim biljkama). Smes9 za inhalaciju pripremaju se na osnovu odvara ili tinktura uz naknadno razblaživanjg vrućom vodom do potrebna lekovitg konc9ntraciJ9 smese za inhalaciju u celini (obično 1: 2 i 1: 3).

Rastvori za komprese, ispiranje, lokalne kupke pripremaju se na analogan način, mada u slučajevima kada j9 potrebno dobiti jaču koncentraciju vodanog ekstrakta početne tinkture i odvare treba pripremati u odnosu 1:5 i1: 3.

Za priprgmanjg lekovitih kupki tinkture i odvari se pripremaju 1-2 litra na kadu.

Vreme lačenja kod V9ćing hroničnih bolesti iznosi 25-35 dana. Ponovn9 terapij9 propisuju S9 nakon 10-15-dnevnog prekida, ali ne više od dva kursa posl9 osnovnog kursa lečgnja. U nekim slučajevima radi izbggavanja smanjenja efikasnosti ili radi sprečavanja privikavanja preporučuje S9 kod ponovljenog kursa tečenja promena sastava mašaving i zamana analognim lekovitim biljkama koj9 imaju analogna tarapijska svojstva. Jednokratne doze, broj i količina uzimanja preparata u toku 24 sata na treba smatrati strogo obaveznim, jer tekar ih može promaniti zavisno od toka bolasti, individualnih osobina bolgsnika, životnog doba i pola.

Svi recapti i doze proračunate su za odraslog čov9ka, zato za decu od 1-3 godine dozu treba smanjti za 3-5 puta, za decu od 3-7 godina za 2-3 puta, a za decu od 7-14 godina - za 1,5-2 puta. Navgdene su takođe kontra-indikacije lekovitih biljka, spisak za ubiranje lakovitog bilja po godišnjim dobima (kalendar), najvažnije tinkture, metode za njihovo pripremanje i primenu, a takođe i nekoliko vrsta ulja neophodnih za kućnu apot9ku.

Načini pripremanja odvara, tinktura i ekstrakta navgdeni su u racgptima.

U toku prva nedelje lečenja narodnim sradstvima i lekovitim biljkama pri unutrašnjoj primeni dozu smanjiti na polovinu od navedene. Od druga ngdelja, ako organizam dobro podnosi datu mgtodu, prelazi se na punu dozu. Prvih dana kod unutrašnje рптэпэ mešavina, ekstrakta i tinkture od

lekovitih biljka kod ngkih bol9snika dolazi do lakog pogoršanja bolesti. Kako pišu naši pozanati stručnjaci fitoterapeuti toga se ne treba plašiti jer se dešava takozvani 'prelom' u organizmu u vezi sa delovanjem lekovitih pre-parata.

Ali ako lek očigledno ne pomaže treba prekinuti terapiju i primenjivati druge metode i recepte za lečenje.

Poštovani čitaoče! Zapamti da J9 najvažnije za vreme bolesti blago-vremeno se obratiti lekaru i naći potreban recept uz njegovu pomoć za efikaasno izlečenje.

TINKTURE U KUĆNOJ APOTECI (priprema i primena)

Tinktura odiđirota

Tinktura od korenja iđirota priprema se na sledeći način: 20g. Iđirota na 100ml. 40% alkohola ostaviti da odstoji dve nedelje, procediti i čuvati na prohladnom mestu u tamnoj staklenoj bočici.

Piti po 15-30 kapi 2-3 puta dnevno pre jela.

Koristi se za lečenje hroničnog gastritisa, čira žgluca i duodenuma, dijareje. Ređe se koristi kod kolecistitisa, hepatitisa i kamena u mokraćnim kanalima.

Tinktura odaralije

Uzeti 20g. aralije na 100ml. 70% alkohola, držati u tamnoj staklenoj posudi dve nedelje, procediti i čuvati na tamnom prohladnom mestu.

Piti po 30-40 kapi 2-4 puta dnevno. Lečenje traje 20-25 dana. Ponoviti, ako je to potrebno, posle dvonedeljne pauze.

Koristi se kod depresija, kao sredstvo za jačanje organizma, kod asteničnih i astenično-depresivnih stanja, neurastenije, hepatitisa, kod umnog i fizičkog premora.

Tinktura odlistova žutikovine

Uzeti 20g. listova žutikovine na 100ml 40% alkohola. Ostaviti da odstoji dve nedelje, iscediti i filtrirati.

Piti po 25-30 kapi tri puta dnevno u toku 2-3 nedelje. Čuvati na tamnom, prohladnom mestu u tamnoj staklenoj bočici.

Preporučuje se za primenu kod bolesti jetre i žučnih kanala, hepatitisa, kolecititisa, kamena u žučnoj kesi.

Tinktura od žutikovine koristi se i u ginekološkoj praksi kod atoničnog krvarenja u postporođajnom periodu, kod involucije materice, krvarenja izazvanih upalnim procesima i t.sl.

Bedrenik - komorač - koren, tinktura

40g. korena na 100ml 70% alkohola. Ostaviti da odstoji 8 dana na tamnom mestu, procediti i piti po 30 kapi 4-5 puta dnevno sa supenom kašikom vode.

Ovo drevno narodno sredstvo koristi se kod astme, radikalno je i provgreno. Bolje je upotrebljavati tinkturu u alkoholu jer se koren teško rastvara u vodi.

Tinktura od brezinih pupoljaka

Uzeti 20g. brezinih pupoljaka na 100ml. 70% alkohola. Ostaviti da odstoji tri nedelje. Procediti i čuvati u tamnoj posudi na prohladnom mestu zaštićenom od svgtlosti.

Piti tri puta dnevno po 15-20 kapi sa supenom kašikom vode.

Koristi se kod čira želuca, kao sredstvo za stimulaciju lučenja žuči i kao diuretičko sredstvo, kod poremećaja i bolova u žglucu, kod vodene bolesti (nastale zbog upale bubrega), kod drugih oblika bolesti bubrega, protiv glista, protiv kožnih bolesti, ekcema, neuralgičnih bolova, bolesti токгаспэ bešike i reumatizma.

Primenjuje satakođe kod otoka nastalih zbog srčanih smetnji, kod bolesti jetre, disajnih organa (laringitis, bronhitis, upaladušnika).

U spoljnoj upotrebi koristi se u tečenju rana, (kompresi i ispiranje), za utrijavanje kod rgumatizma, dekubitusa, ogrebotina, hroničnih gnojnih rana, trofičnih čireva, stavljaju se kompresi kod artritisa i reumatizma. Kod kolere se može koristiti tinktura pripremljena sa 0,51. alkohola u koji se dodaje pola flaše

brezinih pupoljaka. Smesa trgba da odstoji mesec dana. Pije se po jedna čašica svaki sat do prestanka povraćanja.

Beliglog, tinktura

10g. cvetova sa listovima ostaviti da odstoji 10 dana u 100ml 70% alkohola, procedtiti i čuvati u staklenoj tamnoj posudi.

Piti po 20-30 kapi sa vodom tri puta dnevno pre jela, Vremg lečenja traje 20-30 dana.

Koristi se kod funkcionalnih poremećaja rada srca, slabosti srca, nesanicg kod srčanih botesnika, kod hipertireoze sa tahikardijom, početnih oblika hipertonije, atgroskleroze. Tinktura smanjuje osetljivost centralnog

nervnog sistema, jača srčani mišić, jača koronarni krvotok, otklanja tahikardiju i aritmiju, snižava krvni pritisak i ublažava otežano disanje.

Ladolež, tinktura

20g. biljke preliti sa 100ml 70% alkohola i ostaviti da odstoji dvg nedelje. Procgditi i piti po 15-30 kapi 2-3 puta dngvno kao diuretičko i laksativno sredstvo.

Zimzelen

Uzeti 50g. listova i stabljika na 0,51. 70% alkohola. Ostaviti da odstoji dve nedelje natamnom mestu, procedti i čuvati u tamnoj staklenoj bočici.

Piti po 30-40 kapi tri puta dnevno.

Koristi se kod upale jajnika, upale prostate, steriliteta, ngprohodnosti kanala, kod upalnih bolesti materice, kod hronične upale mokraćne bgšike i mokraćnih kanala sa postojanjem gnoja u mokraći.

Angelika, tinktura

Uzeti 30g. isitnjenog korena i preliti sa 500ml. beiog vina. Ostaviti da odstoji 24 sata, često promućkati, procediti i piti po pola čašice dva puta dnevno.

Koristi se kao sedativno sredstvo u lečenju histerije, groznicg, a takođ9 i kao sredstvo u lečenju hipertonije u početnom stadijumu, reumatizma i bolesti žuči.

Tinktura od žen-šena

Uzeti 10g. žen-šena na 100ml. 70% alkohola, ostavi da odstoji 2-3 nedelje, procediti i čuvati u staklenoj bočici.

Piti po 15-25 kapi 2-3 puta dnevno pola sata pre jela. Ne uzimati pre spavanja i kasno uveč9

Koristi S9 kao tonizirajuće i sredstvo za jačanje organizma, za lečenje različitih bolesti centralnog nervnog sistema, povećanje radne sposobnosti i otpomosti organizma na stresne situacije. Žen-šen je takođe koristan kod asteničnih i astenično-depresivnih stanja, neuroza, ngsanice i impotencije, pojačava ukupni tonus. Sem toga pojačava S9 funkcionalnost čitavog kardio-vaskularnog sistema. U istočnim zemljama žen-šen se koristi kao sredstvo za produžetak života i mladosti.

Najefikasnije ga je uzimati u jesen i zimi.

2. Uzeti 50g. korena žen-šena, preliti prokuvanom zaslađenom vodom, ostaviti tri sata, zatim isitniti i dodati 500ml. 40% alkohola, ostaviti da odstoji 20 dana na tamnom mestu.

Piti po 10ml. pola sata pre jela jednom dnevno.

Vreme uzimanja je 30-40 dana.

Kantarion, tinktura

Uzeti 20g. biljke na 100ml 70% alkohola. Ostaviti da odstoji dve nedelje, procediti i čuvati u tamnoj staklenoj bočici na prohladnom mestu.

Piti po 40-50 kapi 3-4 puta dnevno. Za ispiranje usta 30-40 kapi u pola čaše vode.

Koristi se kod bolesti usne šupljine, želudačno-stomačnog trakta, jetre, bubrega, zastoja žuči u žučnim kanalima, kolecistitisa, početnih simptoma kamenca u žučnoj kesi i žučnim kanalima, kod gastritisa. Propisuje se i kod poremećaja periferne cirkulacije.

U stomatologiji se koristi kao protivupalno sredstvo, a preporučuje se za ispiranje usta u cilju otklanjanja neprijatnog mirisa i za premazivanje desni u cilju njihovog jačanja.

Po 20 kapi u čaši vode koristi se za ispiranje usta kod stomatitisa i faringitisa.

1% rastvor na 70% alkoholu kod inficiranih rana, panaricijuma, apcesa, furunkula, trofičnih rana i opekotina povećava regenerativne sposobnosti tkiva.

Tinktura odgorčice

Isitniti 20g. gorčice, preliti sa 100ml. 40% alkohola, ostaviti da odstoji 7-14 dana, svakodnevno promućkati po nekoliko puta, procedtiti i piti po 15-20 kapi 20-30 minuta pre jela.

Koristi se kao sredstvo za stimulisanje apetita, za pojačanje sekrecije probavnog trakta, kao i protiv glista.

Tinktura odnevena

Uzeti 20g. nevena na 100ml. 70% alkohola, ostaviti da odstoji dve nedelje, procediti i piti po 20-30 kapi tri puta dnevno.

Uzimanjem tinkture od nevena nestaju glavobolje, poboljšava se san i radna sposobnost. Koristi se kod hipertonije (vreme lečenja tri nedelje i više), želudačno-stomačnih bolesti, čira, rahitisa, raka, nesanice, aritmije srca, otežanog disanja, kao sredstvo za stimulisanje sekrecije žuči i za opšte jačanje organizma.

Tinktura od nevena brzo otklanja upalne procese i gnojne upale, lučenje kod rana i čireva i znatno ubrzava regeneraciju tkiva i zarastanje rana, a takođe se koristi i kod sarkoma (malignih tumora).

Za spoljnu upotrebu koristi se kao sredstvo za komprese i premazivanje rana, čireva, opekotina, ogrebotina, posekotina.Tinktura daje dobre rezul-tate u lečenju bolesti usta i grla (ispiranje), razblažiti vodom. Kod bolesti očiju (čmičak, konjuktivitis) koristiti komprese i umivanje razblaženom tinktu-rom 1:10.

Dobre rezultate daje primena tinkture nevena i u ginekološkoj praksi (ranice grlića materice, belo pranje). Razblažiti vodom 1:10, praviti komp-rese i izvoditi ispiranja.

Kesten - cvetoviiliplodovi, tinktura

Uzeti 50g. cvetova ili plodova kestena na 0,61. 50% alkohola. Ostaviti da odstoji dve nedelje na toplom tamnom mestu, Smesu svakodnevno promućkati, proceditі i čuvati natamnom mestu.

Piti po 30-40 kapi dnevno u toku 2-3 nedelje. Preparat od divljeg kestena smanjuje zgrušavanje krvi, jača zidove kapilara i vena, sprečava stvaranje tromba u krvnim sudovima i doprinosi resorpciji postojećih tronnba koji se postepeno razmekšavaju.

Preprat od plodova, cvetova ili kore koristi se za unutrašnju i spoljnu upotrebu kod hemoroida, spazma, poremećaja sekrecije žuči, hroničnih poremećaja probavnog trakta, katara bronhija, kostobolje, reumatizma, lšijasa, tromboflebitisa i proširenih vena. Ekstrakt se preporučuje za kupke kod mialgije i neuralgije.

Detelina crvena (procvetali i olistali vrhovi sakupljeni na početku cvetanja), tinktura

Uzeti 40g. cvetova, staviti u 500ml. 40% alkohola, ostaviti da odstoji dve nedelje, proceditі i piti po 20g. pre jela ili pre spavanja. Vreme lečnja je tri meseca sa prekidom od 10 dana. Posle šest meseci terapija se može ponoviti.

Koristi se kod ateroskleroze, sa normalnim krvnim pritiskom, praćenom glavoboljom i šumom u ušima.

Kopriva, tinktura

Uzeti 200g. majske koprive, preliti sa 0,51. 70% alkohola, prekriti gazom ili tkaninom. Prva 24 sata držati na prozoru a sledećih osam dana na tamnom mestu, proceditі i čuvati u tamnoj bočici.

Piti po jednu kašičicu za kafu našte, pola sata pre jela i pre spavanja.

Tinktura čini organizam bodrim, zdravim, pčboljšava rad srca, sastav krvi, kretanje postaje lakš9, prolazi skteroza.

Tinktura odbožura

10g. travnatog dela i korena božura na 100mi. 40% alkohola.

Piti po 30-40 kapi tri puta dngvno. Vremg Igčenja J9 25-35 dana. Propisuj9 se kod neurostgničnih stanja, ngsanicĐ. Tinktura poboljšava radnu sposobnost i deluje sgdativno.

Jasika, tinktura

Pupoljke jasike ostaviti u 70% alkoholu da odstoji n9d9lju dana u odnosu 1:10.

Piti po 25-30 kapi tri puta dn9vno.

Primenjujg S9 kod akutnog hroničnog cistitisa i slabosti mokraćne bećik9.

Tinktura odljute crvene paprike

Uz9ti 30g. ljute crvgne paprik9 u 200ml. 70% alkohola i ostaviti dve ngd9lje, procediti.

Upotrebljavati spolja za utrljavanje kod Išijasa, neuralgij9, promrzlina, kašlja, reumatizma, lumbaga.

Tinktura odpelena

Priprema S9 od osuš9ng sitno izrezan9 biljke na 70% alkoholu u odnosu 1: 5. Ostaviti da odstoji 21 dan na tamnom prohladnom mestu, procediti.

Piti po 20 kapi jednom dngvno.

Koristi se kod gastritisa sa sniž9nom kiselošću, a takođ9 za pojačanjg ap9tita poslg prglgžanih isrpljujućih bolesti.

Pupoljci breze, tinktura

Uz9ti 10g. suvih pupoljaka na 100ml. 70% alkohola. Ostaviti da stoji dv9 nedelje, procediti.

Piti po 15-20 kapi sa 1/2 эирэпэ kašike vode pre jela.

Pije se kod probavnih smgtnji želuca, čira želuca, kod vodene bolesti nastal9 zbog upale bubrega, kao i kod drugih bolesti bubrega, protiv sitnih glista, bolesti kože, reumatizma, upalg jetre, kod prehlada, gripa, hgmo-roida, kostobolje, štucanja itd.

Kod gripa i prehlade uzimati vruće. Spolja se tinktura upotrebljava za lečenje rana, čirgva, gnojavica, posekotina, dekubitusa, kod reumatizma,

kostobolje, bolova u zglobovima, lumbaga kao sredstvo za utrljavanjg i obloge. Ova tinktura razblažena sa vodom 1:10 koristi se i za utrljavanje u kožu glave za učvršćivanje korena kos9.

Ljubičasta sasa

20g. sveže biljke u 100ml. 70% alkohola ostaviti da odstoji, procediti i čuvati natamnom mestu.

Koristi se za smirivanje bolesnih od histerije, kao i kod povišene nervne napetosti. Tinktura deluje sedativno i analgetski.

Srčanik, tinktura

Uzeti 20g. isitnjenih listova na 10Oml. 70% alkohola i ostaviti da odstoji 7-14 dana, a zatim procediti.

Piti po 30-40 kapi 3-4 puta dnevno.

Koristi se kod lupanja srca, nervoze, početnog stadijuma hipertonije, miokarditisa.

Rodiola roza, tinktura (zlatni koren)

Uzeti 10g. isitnjenog korena na 100ml. 40% alkohola. Ostaviti da odstoji 20 dana, procediti i čuvati u tamnoj staklenoj bočici.

Piti po 5-10 kapi 2-3 puta dnevno pola sata pre jela. Vreme lečgnja 10-20 dana.

U psihijatriji se počinje sa 10 kapi 2-3 puta dnevno, a zatim se doza postepeno povećava do 30-40 kapi. Vreme lečenja 1-2 meseca. Ne uzima se pre spavanja i kasno noću.

Takođe S9 koristi kao stimulativno sredstvo kod asteničnih stanja, premora, neurastenijg. Tinkturu mogu uzimati i praktično zdravi ljudi sa smanjenom radnom sposobnošću i impotencijom.

Preparat ima kontraindikacije i zato se uzima samo po savetu lekara.

Vodena leća, tinktura (Lemna)

Uzeti kašičicu za kafu sveže dobro oprane biljke na 50ml. 40% alkohola. Ostaviti S9dam dana, iscediti i filtrirati.

Piti po 15-20 kapi u 1/4 čaše vode tri puta dnevno.

Koristi se kod vitiliga, alergijskih bolesti, koprivnjče i kod otoka nervnog porekla.

179 *Perunika, tinktura*

Suve stabljkike preunike sitno izrezati na 1-2cm. Nasuti do 1/3 -1/2 flaše i preliti 70% alkoholom. Ostaviti 21 dan natamnom mestu.

Piti po jednu kašičicu za kafu do jedne supene kašike sa vodom tri puta dnevno pre jela. U posebno teškim slučjaevima uzimati po jednu čašicu tri puta dnevno. Uzimati u hladnom periodu. Ova tinktura utrljava se u obolele zglobove i od nje se prave obloge. Smatra se da je potrebno popiti dve polulitarske flaše tinkture da bi se došlo do rezultata.

Koristi se kod reumatizma i artritisa.

Jorgovan, tinktura

Uzeti 100g. svežih mladih listova jorgovana, sipati u flašu i preliti sa 11. 40% alkohola. Držati na tamnom mestu 14 dana.

Piti po jednu kašičicu za kafu pre napada, sledećeg dana 1 kašičicu za vreme napada, trećeg dana jednu kašičicu posle napada.

Malarija i groznica prolaze nepovratno.

Kod reumatizma i taloženja soli u zglobovima piti po 50 kapi tri puta dnevno. Lečnje traje tri meseca. Ovu tinkturu utrljavati i praviti od nje obloge. Koristi se takođe kod kostobolje.

Zečji trn

Koren zečjeg trna 20g. na 100ml. 70% alkohola ostaviti da odstoji 7-10 dana, procediti i čuvati u tamnoj staklenoj bočici na prohladnom mestu zaštićenom od sunca.

Piti po jednu kašičicu za kafu 2-3 puta dnevno pre jela.

Propisuje se kao laksativno sredstvo.

Tinktura deluje stimulativno na kardiovaskularni sistem, smanjuje propustljivost i krhkost kapilara, povećava tonus creva, uzima se kod hemoroida, hronične opstipacije, pukotina sfinktera (mišića), smanjuje arterijski pritisak, otoke, čvorove hemoroida, zaustavlja krvarenje. Koristi se i kao diuretičko sredstvo kod postojanja kamena, kod kostobolje, upale bubrega i mokraćne bešike i kamena u mokraćnoj bešici.

Tinktura odlista aloje

Izrezati i napuniti do polovine flašu od pola litra, posuti šećerom i pokriti gazom, Ostaviti tri dana a onda doliti 40% alkohol i ponovo ostaviti tri dana. Procediti i iscediti. Dobija se slatko-gorak liker.

Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno pre jela. Deci davati po jednu kašičicu za kafu tri puta dnevno pre jela. Uzimati do potpunog ozdravljenja. Koristi se kod angine, upale grla i bolesti pluća.

Mirođija - seme, tinktura

Uzeti 50g. semena mirođije, kuvati 15-20 minuta natihoj vatri u 0,51. vina. Dobro umotati i ostaviti jedan sat, zatim procediti.

Piti po 50-60g. pre spavanja. Ovo je neškodljivo narodno sredstvo. Uzima se kod nesanice i daje dobar san,

Hmelj, tinktura

Uzeti jedan deo isitnjenog hmelja na 4 dela 50% alkohola, ostaviti dve nedelje natamnom mestu, procediti.

Piti po 5 kapi tinkture na jednu supenu kašiku vode dva puta dnevno pre jela. Drugi put piti pre spavanja. Koristi se kod nesanice.

Beliluk, tinktura

1/3 flaše napuniti sitno izrezanim belim lukom; preliti 70% alkoholom i ostaviti 14 dana natomnom mestu. Svakodnevno promućkati.

Piti po 5 kapi tri puta dnevno pre jela sa kašikom vode.

Čisti krvne sudove od svih taloga, snižava povišeni krvni pritisak, čisti želudac, blagotvorno deluje na spazam krvnih sudova mozga.

Grozničica

Uzeti 20g. biljke na 100ml. 70% alkohola, ostaviti 10-15 dana, procediti i čuvati u tamnoj staklenoj bočici na mestu zaštićenom od svetlosti.

Piti po 20-30 kapi 2-3 puta dnevno pre jela.

Koristi se kod hipertonije, funkcionalnih poremećaja nervnog sistema, neuroza, za poboljšanje sna, atakođe nestaju bolovi u predelu srca.

Eukaliptus, tinktura

Tinktura od eukaliptusa ima protivupalno dejstvo, olakšava iskašljavanje, deluje antiseptički i analgetski. Pije se kod kašlja, bolesti disajnog sistema, akutnih želudačnih i stomačnih bolesti, gripa, prehlada.

Piti tinkturu po 20-30 kapi na 1/4 čaše prokuvane ohlađene vode tri puta dnevno. Za spoljnu upotrebu ova tinktura se koristi za ispiranje i inhalaciju kod bolesti grla i disajnih puteva (angina, laringitis, prehlada, upala dušnika, bronhitis, procesi u plućima).

Tinktura se upotrebljava za komprese i ispiranje gnojnih čireva, crvenog vetra, gnojnih upala, gnojnog mastitisa i nekih gnojnih bolesti kože. Za ispiranje kod ranice grlića materice jednu kašičicu za kafu razblažiti u čaši prokuvane, malo ohlađene vode. Tinktura se upotrebljava za utrljavanje kod Išijasa, neuralgije, reumatskih bolova.

ULJA U KUĆNOJ APOTECI *Ulje od divljeg ruzmarina*

Na 100g. maslinovog ili ulja od suncokreta uzeti jednu punu supenu kašiku isitnjenog divljeg ruzmarina. Ostaviti na tamnom mestu i svakodnevno promućkati. Procediti i iscediti. Ukapati u nozdrve po 2-3 kapi prvi dan, kasnije po jednu кар 3-4 puta dnevno u toku nedelju dana. Prehlada prolazi za nekolika dana.

Kantarion

1. 20 svežih cvetova preliti sa 200ml maslinovog ulja i ostaviti 40 dana. Piti po 1 -2 kašičice za kafu pola sata pre jela 2-3 puta dnevno.

Uzima se kod bolesti čira, stomatitisa, paradentoze, faringitisa, a takođe kod bolesti žučnih kanaia i kamena u bubrezima kao analgetsko sredstvo i sredstvo protiv glista.

2. Kantarionovo ulje. Pola čaše svežih isitnjenih cvetova i listova kantar-
iona ostaviti da stoji u čaši bademovog, suncokretovog, maslinovog ili lanenog ulja tri nedelje. Procediti i čuvati na prohladnom mestu.

Koristi se kod opekotina kao radikalno sredstvo, čak ako je povređeno 2/3 površine tela. Na povređenim mestima stavljaju se kompresi od ulja kod rana koje dugo ne zarastaju, čireva, gnojnih čireva, upala, oštećene sluzokože usta, premazuju se ujedi od zdravih pasa i mačaka, ispucale usne posle prehlade.

Neven (ulje)

1g. cvetova na 100ml maslinovog ulja ostaviti da stoji 20-25 dana. Koristi se kod rana i ozleda radi izbegavanja stvaranja ožiljaka.

Ulje odkrina

Uzeti sveže latice cveta krina, staviti u tamnu flašu, preliti prokuvanim ohlađenim uljem i ostaviti da stoji na tamnom mestu dve nedelje. Koristi se kod opekotina.

182 *Mentolovo ulje*

Mentolovo ulje je apotekarski preparat 2% i 4%. Koristi se kod prehlade po 2-3 kapi u svaku nozdrvu. Uljem se premazuju uglovi nosnih šupljina. Ne koristi se kod dece do tri godine.

Kod glavobolje nastale zbog prehlade, migrene i probadanja pretnazati mentolovim uljem čelo, slepoočnice, teme, iza ušiju i pozadi ispod lobanje (gde je jamica). Kod početne prehlade postupiti isto ovako. Uveče je veoma korisno premazivati disajne puteve mentolovim uljem. Ova izuzetna dezinfekcija veoma osvežava i čuva od prehlade.

Osobe koje ne podnose letnje žege mogu premazivati u tankom sloju otvorene delove tela (posebno lice) mentolovim uljem pomešanim sa vazeli-nom.

Pasjitrn (Hipoophae)

Dobijanje ulja od pasjeg trna u kućnim uslovima:

a) Iz jagodičastog ploda isceditи sok i ostaviti ga na hladnom mestu. Prilikom stajanja ulje ispliva na površinu, a zatim se skida. Ulje dobijeno na ovaj način smatra se za najkvalitetnije.

b) Pulpu preostalu posle ceđenja soka dodatno isitniti i preliti biljnim uljem, ostaviti da odstoji, a zatim sa površine skinuti ulje. Ovakvo ulje je svetlije boje i po kvalitetu je znatno ispod gore navedenog.

c) Iz jagodičastog ploda isceditи sok, preostaiu pulpu osušiti i samleti u mlinu za kafu, preliti maslinovim uljem i ostaviti dve-tri nedelje. Proceditи i čuvati na tamnom mestu u tamnoj staklenoj bočici.

Ulje od pasjeg trna koristi se kod oštećenja kože od radioaktivnog zračenja i kod raka jednjaka.

Propisuje se po 1-1,5 kašičice za kafu 2-3 puta dnevno u toku lečenja, a zatim još dve-tri nedeije dodatno.

Kod lečenja čira želuca propisuje se po 1 kašičica za kafu 2-3 puta dnevno pola sata pre jela.Vreme lečenja je jedan mesec.

U lečenju ranice grlića materice koriste se vatni tamponi dobro natopljeni uljem (5-1 Oml na tampon). Tampone menjati svakodnevno i sklanjati nakon 16-24 sata. Kod kolitisa vreme lečenja traje 10-15 procedura, kod ranice grlića materice 8-12 procedura. Ako je to potrebno lečenje se može nastaviti nakon 1-1,5 meseca.

Ulje od pasjeg trna takođe se koristi kod opekotina, trofičnih čireva i bolesti kože. Uspešno se koristi kod čira želuca i duodenuma, kod pukotina anusa, unutrašnjih hemoroida.

Koristi se takođe kod upala gornjovilične šupljine, hroničnog tonzilitisa, ateroskleroze.

Ulje od severne (bele)jele

Ulje od bele jele dobija se iz iglica i izdanaka. Ovaj dragoceni ekstrakt od davnina se koristi kao dezinfekciono, kozmetičko i lekovito sredstvo veoma visoke biološke aktivnosti. To je ekološki čisti proizvod jer ova jela može da raste samo u uslovima kristalno čistog vazduha oslobođenog od prisustva zagađenosti i dima industrijskih zona. Takva mesta očuvana su u reonu Krasnojarska, Hakasina, Tuve i drugih regiona Istočnog Sibira gde se proizvodi ulje od bele sibirske jele.

Dalje se navode neki recepti za primenu ovog ulja, koji potvrđuju svoju efikasnost u lečenju mnogih bolesti posle dugih lekarskih i narodnih metoda.

Angina

Naneti čisto ulje na krajnike pomoću pipete, vatnog tampona ili ih pokvasiti špricem. Ponoviti 2-5 puta dnevno sa intervalom od 4-6 sati. Kod hronične angine sem premazivanja krajnika ukapati u nos 1-2 kapi ulja. Pri tom nastaje pečenje, kijanje, suze, lučenje sluzi iz nosa. Posle 15-20 minutaovi neprijatni osećaji prolaze, ali lekoviti efekat je evidentan.

Upala pluća (pneumonija), bronhitis

Spajati utrljavanje sa inhalacijom. U kućnim uslovima dodati po 3-4 kapi ulja u emajliranu posudu sa vrelom vodom, udisati paru umotavši glavu. Posle inhalacije utrljati ulje u grudi i pokriti se toplim ćebetom.

Grip, prehlade (posebno kod dece)

Utrljati ulje u vratni deo kičme, grudi, izvoditi masažu refleksnih zona 4-5 puta dnevno svakih 5-6 sati. Posle svake procedure dobro utopliti bolesnika, dati čaj za izazivanje znojenja od biljne tinkture i ukapati po jednu кap ulja u nozdrve.

Dijateza kod dece

Pomešati jedan deo ulja od bele jele i tri dela dečje kreme ili maslinovog ulja uz dodatak vitamina "C". Može se pripremiti krema od tri dela ulja od jele, tri dela sumporne kreme i 4 dela dečje kreme. Premazivati povređene delove kože.

Ulje od bele sibirske jele potvrdilo se kao izuzetno sredstvo za zarastanje rana i kao sredtvo protiv opekotina. U mnogim slučajevima dovoljno je natopiti gazu i staviti je na ranu iii opekotinu. Ipak, kod nekih poremećaja ili bolesti kože preporučuju se drugi načini za lečenje.

Vlažni ekcem

Pripremiti kremu na bilo kojoj masnoj osnovi u odnosu 3-4 dela ulja u 6-7 delova masnoće. Premazivati oštećene delove kože dva puta dnevno. Lečenje traje od 8-12, ponekad do 24 dana.

Obrada rana

Posekotine i ogrebotine premazuju se čistim uljem radi sprečavanja gnojenja. Rane velikih površina ne obrađivati uljem.

Opekotine trećeg stepena "A 'i "B"

Pripremiti emulziju od tri dela ulja i 7 delova voska za mazanje. U kućnim uslovima može se pripremiti mast u istoj ovakvoj proporciji na na bilo kojoj masnoj osnovi. Premazivati dva-tri puta dnevno.

Paradentoza, zubobolja i druge bolesti usne šupljine

Tampon natopljen u ulju staviti na zub koji boli ili na upaljene desni 10-20 minuta. U slučaju zubobolje ponoviti nakon 1,5-2 sata, kod paradentoze potrebno je 15-20 aplikacija uz ponavljanje kursa nakon šest meseci. Kod težih oblika paradentoze dozvoljeno je izvođenje trećeg kursa terapije takođe posle šest meseci. Paziti da ne dođe do opekotina sluzokože.

Prelomi, ozlede

Utrljavanje ulja od bele jele u predelu preloma ili ozlede ubrzava proces srastanja kosti i zarastanja. Piti mumio po 0,5g. ujutru i uveče. Utrljavati ulje dva puta dnevno.

Išijas, miozitis /'druge bolesti' perifernog nervnog sistema

Utrljavati u predelu jakih bolova malu količinu ulja. Efikasnost utrljavanja povećava se posle kupki ili grejanja bolnih mesta. Kurs lečenja je 10-15

procedura. Ovo se takođe preporučuje kod bolova u nogama, golenici, zglobu kolena.

Reumatoidni poliartrit, artritis

Utrljavati čisto ulje u zglobove prethodno zagrejane kompresom ili toplom morskom solju. Posle utrljavanja ponoviti kompres.

Jak kašalj

Čisto ulje od bele jele ukapati iz pipete na koren jezika po 3-5 kapi ujutru i uveče.

Gnojni čirevi, furunkule, crni prišt, panaricijum

Pripremiti smesu od sedam delova ulja od bele jele i tri dela masti Višnjevskog. Staviti dobijenu kremu na gazu, a zatim na povređeno mesto, zaviti. Previjanje izvoditi dva-tri puta dn8vno. Na mestima sa grubom kožom mogu se stavljati kompresi od čistog ulja ali su moguće slabe opekotine. Žene će naći u ulju od bele jele idealno kozmetičko sredstvo, koje će im u kratkom roku pomoći da se oslobode od bora i uvenulosti kože zahvaljujući njegovom podmlađujućem delovanju na ćelije organizma. Ova osobina ulja od bele jele naročito se oseća posle vruće kupke (38 C) uz dodatak od 2-3 kapi ulja; nakon 15-20 minuta nastaje osećanje lakoće, mladosti, nestaje umor, skida se stres. Duži boravak u kupki sa uljem od bele jele doprinosi opuštanju mišića i bržem zaspivanju. San postaje miran i dubok.

Ovakve procedure blagotvorno deluju na centralni nervni sistem, pomažu oslobađanju od nesanice i neuroza. Pri tom se očituje obnavljanje heterogene aktivnosti kore velikog mozga.

Široke mogućnosti nalaze se u ulju od bele jele kao lekovitom preparatu. U narodnoj medicini, na primer, ono se uspešno primenjuje u lečenju ginekoloških i uroloških bolesti. Lekari koji u svojoj praksi koriste ovo ulje preporučuju ga i u mnogim drugim slučajevima. Do danas jedinstvena kontraindikacija je embriotoksičnost zbog čega se ne preporučuje trudnicama.

Prskanje ulja od bele jele u prostorijama uništava mikrobe izazivače bolesti, otklanja neprijatne mirise u toaletima, kuhinjama, ostavljajući nežnu aromu četinarske šume. To je nezamenljivi prirodni dezodorans koji smanjuje znojenje.

Kontraindikacije: ne preporučuje se osobama sa srčanim manama i ženama u trudnoći.

Ulje od belog luka

Glavicu belog luka prosečne veličine očistiti i napraviti od nje kašicu, staviti u staklenu teglu i preliti čašom nerafiniranog suncokretovog ulja, a zatim staviti u hladnjak. Sledećeg dana iscediti kašičicu za kafu limunovog soka i dodati isto toliko ulja od belog luka i promešati.

Piti tri puta dnevno pola sata pre jela. Kurs traje 1-3 meseca, a posle jednomesečne pauze može se ponoviti

Otklanja spazam krvnih sudova mozga, spazam srca, otežano disanje, propisuje se kod skleroze. Odlično je sredstvo za širenje krvnih sudova.

KORISNI SAVETI

Sredstvo za vađenje riblje kosti iz grla

Riblju kost iz grla moguće je izvaditi pomoću sveće od voska. Jedan kraj sveće zagreje se na vatri i brzo, da se ne stegne, stavlja se na kost koja štrči. Za pola minuta vosak se ohladi, kost ostaje u njemu pričvršćena i lako se izvlači zajedno sa svećom.

Kako izvaditi insekat ili kamenčić iz uha

1. Sipati u uho ulje, zatim relativno slabim mlazom tople vode ispirati uho dok se kamen pojavi.

Za vađenje insekta potrebno je napuniti uho sipanjem ulja kap po kap i insekat će se živ ili mrtav pojaviti na površini. Naravno, pacijent u tom slučaju treba da leži na boku tako da nastradalo uho bude sa gornje strane, jer će se pri okretanju glave ulje iz uha izliti.

2. Umočiti list duvana u vodu, isceditи iz njega tečnost u čašu i pipetom kap po kap puniti uho. Na površini tečnosti pojavljuje se buva i svrab prestaje.

Mala pomoć epileptičarima

Kada počne napad epilepsije treba levu ruku epileptičara staviti na pod i nagaziti na njegov mali prst. Napad se obično brzo završi.

Protiv neprijatnih osećaja posle pijanog stanja

Posle pijanstva obično se sledećeg dana oseća čudna "težina" u glavi, gađenje u želucu i t.sl. Sipati 20 kapi alkoholne tinkture od mente u čašu hladne vode i odmah popiti. Za 1-2 minuta oslobodićete se svih posledica jučerašnje pijanke.

Otrežnjenje "mrtvo"pijanog

a) Sipati 5-6 kapi amonijaka u čašu hladne vode i popiti. Ako pijani sam ne može da popije, otvoriti mu usta i sipati sadržinu.

b) Položiti pijanog da leži na leđima, uzeti njegovu glavu tako da dlanovi naležu na uši, brzo i jako masirati oba uha.

Priliv krvi u glavu dovodi pijanog u potpuno svesno stanje za jedan minut i on je u stanju da kaže čak i svoju adresu.

Alkoholizam

1. Gorčica -1 deo, pelen -1 deo, čubrika -1 deo. Preliti 15g. ove mešavi-ne sa 200ml. vrele vode, umotati i ostaviti dva sata, procediti. Piti po 1 supenu kašiku 4 puta dnevno kod alkoholizma.

Stenice šumske, zelene (ima ih u malinjaku).

Stenice imaju jak, neprijatan miris. Uhvatiti nekoliko stenica i ostaviti neko vreme u alkoholu, a zatim davati alkoholičaru da pije ne govoreći mu o tome. Izaziva odvratnost premaalkoholu.

Selen (koren).

U 200g. alkohola staviti koren selena i dva lista lovora. Ostaviti dve nedelje da odstoji. Alkoholičaru davati da pije po čašicu ove tinkture. Ona izaziva odvratnost prema alkoholu.

Pijanstvo

Menta - tinktura

Sipati 20 kapi tinkture mente u čašu hladne vode i popiti odmah. Brzo prolazi mamurluk, glavobolja i osećaj težine u glavi.

Amonijak.

Sipati 5-6 kapi amonijaka u čašu hladne vode i popiti odmah.

Čaj

Pre odlaska u goste ili u situacijama kada se popije "čašica više" da ne bi došlo do mamurluka popiti 1-2 čaše jakog čaja od mente. To isto ponoviti pri povratku kući.

Crna kafa

Pre očekivane prilike za "čašicu više" popiti šoljicu jake crne kafe (turske) sa sokom od limuna ili kriškom limuna. Po završetku veselja ponoviti ovo isto. Mamurluk brzo prolazi.

Kako ostaviti pušenje

Najnoviji recept profesora doktora medicinskih nauka A.T. Filatova.

Jednu supenu kašiku lista eukaliptusa preliti sa 0,5l. vrele vode, ostaviti jedan sat, dodati jednu supenu kašiku meda, jednu supenu kašiku glicerina. Piti po 1/4 čaše 7 puta dnevno. Vreme lečenja je 30 dana.

Neprijatan miris iz usta

Bela jova

Pripremiti odvar od 20 listova sitno izrezanih u 0,51. vrele vode, ostaviti jedan sat, a zatim ispirati usta.

Menta

Supenu kašiku mente na 0,5l. vrele vode ostaviti 1 sat, a zatim ispirati usta.

Karanfilić

Jednom do tri puta držati u ustima suvi karanfilić.

Kamilica

Piti sveže pripremljen čaj - 2 supene kašike kamilice, kuvati 5 minuta u 0,5l. vode.

Narodno sredstvo za čišćenje organizma

Za čišćenje organizma vidari ruske narodng medicine najčešće savetuju svojim pacijentima da koriste preslicu - konjski rep. Osušenu isitnjenu preslicu preliti vrelom vodom i piti kao čaj.

Dragocena dijeta za mršavljenje

U toku prve nedelje tri puta dnevno umesto doručka, ručka i večere jesti po dve pomorandže i tri tvrdo kuvana jaja (kuvati 12 minuta). U toku druge, treće i četvrte nedelje jesti ovu istu hranu u istoj količini, a pored toga jesti u neograničenim količinama sirovo voće i povrće. Autor ovog načina za mršavljenje primenio ga je više puta sa velikim uspehom. On pravilno tvrdi da će pomorandže dati sve potrebng vitamine a jaja proteine i ostalo.

Sredstvo protiv urastanja noktiju

Dešava se da nokat, naročito na palcu noge urasta u tkivo i oštrim krajevima pričinjava veoma jak bol i najčešće kada je čovek u pokretu. Uzeti kožni naprstak i staviti na povređeni prst ruke. Napuniti ga kravljim maslacem i svakodnevno pre spavanja stavljati ga na prst noge 2-3 nedelje uzastopno. Nokat će omekšati a bolovi prestati. Pošto bolovi prođu, pomoću peroreza pažljivo podići ugao urastajućeg nokta i ubaciti ispod njega parčence gaze. Pošto je nokat podignut previti prst. Divlje meso će se spustiti, bolno mesto će zarasti i bol prestati. Radi sprečavanja urastanja nokta treba nositi komotniju i veću obuću.

Protiv žuljeva (kurje oči)

1. Potopiti ljusku od luka u sirćetu i ostaviti najmanjg dve nedelje. Staviti na žulj ljuske debljine najmanje 1,5 mm, povezati i ostaviti preko noći. Ponoviti nekoliko puta i žuljevi i kurje oči će nestati. Ipak, treba istaći da lekovito delovanje ovog sredstva zavisi u znatnoj meri od kvaliteta sirćeta.

Ovo je starinsko narodno i zato pravo sredstvo.

Pre spavanja napariti noge u vrućoj vodi, zatim dobro osušiti i priviti na žulj koru od limuna sa malom količinom mekšine ili, pak, parče limuna. Posle 4-5 dana žulj će sasvim nestati.

Sredstvo za omekšavanje kože lica

U narodnom govoru ovo sredstvo nazivaju "voda od krastavca". Izrezati krastavac na kriške složiti ih u teglu i preliti razblaženim apotekarskim alkoholom. Držati dve nedelje na suncu, a onda je voda od krastavca gotova. Upotrebljava se nerazblažena tako što se njome natopi tampon i briše lice. Ova voda se smatra za najbolje narodno sredstvo za omekša-vanje kože.

Za podmlađivanje lica

Ostaviti da odstoji jednu supenu kašiku lipovog cveta u čaši vrele vode, zatim dodati jednu kašičicu za kafu meda. Premazati lice i vrat i držati 15 minuta. Proceduru ponoviti sledećeg dana.

Maska za Lice

Jedno sveže žumance, kašičica za kafu meda i kašičica glicerina. Sve dobro izmešati, namazati lice i ostaviti dva sata, zatim isprati toplom vodom. Lice se veoma osveži i nestaju borice. Preostala masa može se čuvati nekoliko dana u hladnjaku.

Ova maska se može ponoviti dva do tri puta nedeljno. Radi svežine i ishrane kože lica veoma je korisno premazivati lice na nekoliko minuta raznim voćnim sokovima, sokovima od povrća, mlekom i uopšte, potrebno je hraniti kožu. Posle nekoliko minuta sprati sve sa lica.

Maska za suvu kožu

Uzeti lipov cvet, list mente, cvetove kamilice, latice šipka ili ruže u različitim količinama. Isitnjene biljke preliti vrelom vodom u odnosu 1: 2, pro-kuvati 1,5-2 minuta, prohladiti odvar i dok je još toplo natopiti gazu ili tampone i stavljati na čisto lice. Držati 15-20 minuta i nakon toga isprati lice toplom vodom.

Maska za masnu kožu

Uzeti kantarion, list štavlja, list podbjela, cvet nevena u jednakim koiičinama. Isitnjene biljke preliti vrelom vodom u odnosu 1:2, prokuvati 1,5-

2 minuta, prohladiti odvar i dok je još toplo natopiti gazu ili tampone i stavljati na čisto lice. Držati 15-20 minuta i nakon toga isprati lice toplom vodom.

Pege

Maslačak

Pripremiti odvar - dve supene kašike maslačka kuvati u 200ml. vode 15 minuta, procediti, ohladiti i umivati lice ovim odvarom.

Luk

Protrljavati lice svežom glavicom luka do nestanka pega.

Krastavac

Isceditи sok mladog krastavca, premazivati njime pigmentne fleke 2-3 puta dnevno u toku nekoliko nedelja.

Hren

Pripremiti kašicu od korena hrena i stavljati na pege 1 -3 puta dnevno.

Peršun, krastavac, limun, luk

Za nestanak boje pega mogu se pripremiti odavno pozanta sredstva kao što je sveži peršun, sok od svežih krastavaca, sok od limuna, sok od luka, 1 % rastvor sirćeta pomešan sa belancetom.

Bore na licu

1. Pripremiti pastu od 50g. izrendanog badema, 12,5g žumanceta, 12,5g. glicerina, 10ml. alkohola, 1g. timola, 1,5g. kamfora, dodati vodu dase dobije konzistencija paste. Premazivati pastom bore i ostaviti 1-1,5 sat, a zatim isprati i obrisati.

2. Uzeti dublju posudu, staviti u nju 30g. kamilice, 20g. mente, 20g. salicinske kiseline, 10g. ruzmarina i preliti jednim litrom dobrog vina. Ostaviti smesu 15 dana, procediti i dobijenu tečnost pažljivo utrljavati u kožu lica svako veče u toku 15 dana. Procedure se mogu ponovljati više puta posle kraće pauze.

3.Alkoholna smesa

Uzeti 0,5l. salicinske kiseline, sok od krastavca 50g. i 200ml. 40% alkohola. Ovom smesom brisati lice svako veče u toku 20-30 dana. Kod suve kože alkohol zameniti vinom jer je alkohol može nadražiti. Posle ove procedure potrebno je primeniti masku od lekovitog bilja, a pre svega od kantariona, kamilice i podbjela. Neven je takođe pogodan za maske, kao i lan - jednom nedeljno.

Protiv negativnog uticaja sunca i vetra

Sunce i vetar mogu veoma negativno delovati na kožu lica. Evo najbolje narodno sredtvo koje apsolutno nije štetno za kožu.

Uzeti malo svežeg žumanceta i obilno namazati lice. Kada žumance počne da se suši oprati lice vodom i sapunom. Rezultat je uvek izvanredan.

Opadanje kose

Kleka (grančice)

Grančice kleke pomešati sa istom količinom lista breze. Pregršt mešavine kuvati u 3l. vode 5 minuta, a zatim dobro umotati i ostaviti jedan sat. Ovim odvarom ispirati kosu. Učvršćuje koren vlasi.

Luk

Uzeti glavicu luka srednje veličine, očistiti je i izrendati, a zatim dobijenu kašicu uviti u gazu sa nekoliko slojeva. Utrljavati u kožu glave i posle nekoliko sati oprati. Poželjno je u to vreme imati kraću kosu. Posle nekoliko procedura nestaje perut, svrab, kosa postaje čvršća, boja se obnavlja a vlas postaje elastična i meka.

Sok od luka

Utrljavati sok od luka pomešan sa konjakom i jakim gustim odvarom od korena čička. Na jedan deo konjaka uzeti 4 dela soka od luka i 6 delova odvara od korena čička. Ovo je dobro narodno sredstvo.

Pasji trn

Tinktura od plodova i listova pije se i upotrebljava spolja kao sredstvo koje učvršćuje kosu kod ćelavosti.

Dve supene kašike plodova i listova preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 2-4 sata u dobro zatvorenoj posudi, procediti. Piti po 150ml. dva puta dnevno pre jela. Uveče utrljavati u kožu glave.

Ricinusovo ulje

Ricinusovo uije u jednakim količinama pomešati sa 96% alkoholom. Utrljavati vatnim tamponom u kožu glave. Posle 3-4 sata oprati kosu dečjim ili lanolinskim sapunom, isprati malo zakiseljenom vodom. Zakiseljena voda priprema se ovako: u vodu za ispiranje iscediti sok od limuna ili dodati 1-2 supene kašike sirćeta.

Koren čička

20g. čička u 200ml. vode kuvati na tihoj vatri do polovine početne količine, tako da odvar bude gust. Odvar pomešati sa svinjskom masti zagrevajući, sipati u posudu (po mogućnosti zemljani lonac), zatvoriti i staviti u rernu na nekoliko sati. Sa ohlađene zgusnute mase prosuti vodu, ukoliko je ima. Mast je korisno sredstvo za rast kose. Još bolje je premazivati kožu glave svežim sokom od čička. Iskopati koren čička, brzo

ga oprati, izrendati i iscediti sok. Ovo treba brzo raditi jer izrendani koren brzo oksidiše na vazduhu i tamni. Sok se može konzervirati alkoholom. Pre utrljavanja razblažiti sok dodavanjem iste količine vode. Utrljavati 2-3 puta nedeljno.

Bela breza

Kod opadanja kose prati odvarom od lista breze.

Kopriva

Kod pojačane zamašćenosti, peruti, opadanja kose preporučuje se posle pranja malo prosušiti kosu, a zatim utrljavati u kožu glave tinkturu od listova koprive. Jednu supenu kašiku listova koprive preliti čašom vrele vode, ostaviti 1,5 sat, procediti. Duže vreme koristiti jednom nedeljno.

Kopriva

100g. isitnjenog lista koprive preliti sa 0,5l vode i 0,5l. sirćeta. Kuvati 30 minuta. Kada se ohladi procediti i prati kosu ovim odvarom bez upotrebe šampona.

Planinska malina

Čitava biljka sa korenom. Odvarom od ove biljke prati kosu kod peruti i za rast kose.

Oskorušica

Tri supene kašike kuvati 10 minuta u 1l. vode u zatvorenoj posudi. Umotati i ostaviti 4 sata, procediti. Koristiti za pranje kose kod peruti i upalnih procesa.

Pelen, divlji pelen

Pranje kose i lica odvarom doprinosi rastu kose i brade.

Mešavina 1.

Čubrika - 20g., kora vrbe - 20g., kora hrasta - 20g. 4 supene kašike ove mešavine kuvati u 1l. vode 15 minuta, ohladiti, procediti. Utrljavati u kožu glave kod opadanja kose, peruti, svraba.

Mešavina 2.

Kora vrbe - 20g., koren čička 20g. 4 supene kašike ove mešavine kuvati u 1l. vode, ohladiti, procediti. Utrljavati u kožu glave kod peruti i svraba kože.

Mešavina 3.

Korenje Iđirota - 20g., korenje čička - 20g., cvetovi nevena - 20g., hmelj -20g. Mešavinu preliti jednim litrom vode, ostaviti dva sata, proceditl. Kod opadanja kose nakvasiti kožu glave uveče, pre spavanja.

Mešavina 4.

List koprive - 30g., list podbjela - 30g., korenje Iđirota - 30g. Šest supenih kašika mešavine kuvati 10 minuta u 11. vode. Dobro umotati i ostaviti jedan sat, proceditl. Ovim odvarom prati kosu tri puta nedeljno kod peruti i opadanja kose.

Limun ili sirće

Ispirati kosu toplom vodom u koju je dodato na 2l. dve kašičice soka od limuna ili dve supene kašike sirćeta.

Sredstvo za lečenje svih oblika reumatizma, posebno reumatizma zglobova

Stručnjaci dokazuju da je osnovni uzrok svakog oblika reumatizma, prema najnovijim istraživanjima naučnika - višak mokraćne kiseline u organizmu. Ovu kiselinu daje organizmu uzimana hrana - meso, riba. U lečenju reumatizma treba se na duže vreme odreći mesnih proizvoda i preći na vegetarijansku ishranu, u najvećoj meri na sveže povrće i voće. Kod lečenja reumatizma zglobova treba zaboraviti na hranu sa mesom za sav život.

Nekoliko reči o reumatizmu zglobova - artritisu. Proporcionalni odnos soka od povrća za bolesnike od reumatizma zglobova: na 1 kg. treba uzimati 285g. soka od celera u 715g. soka od mrkve. Svi poznati naučni izvori o lečenju reumatizma obavezno preporučuju da se lečenje započne od temeljnog ČIŠĆENJA organizma, pri tom obavezno postiti, tačnije gladovati da bi se organizam, posebno creva, oslobodio od otrovnih i prljavih supstanci koje se najčešće godinama tamo nalaze. Posle čišćenja i posta sama priroda će se pobrinuti o ozdravljenju. Člšćenje organizma i gladova-nje su OBAVEZNI jer to izuzetno ubrzava proces ozdravljenja. ČIŠĆENJE ORGANIZMA i POST (gladovanje) uvek donese izuzetne reuzltate: temperatura pada, upala i groznica postepeno prolaze. Mnoge bolesti skoro odmah prolaze posle čišćenja organizma od otrovnih supstanci i prljavih naslaga.

Napomena:. Osobama koje pate od apendicitisa, upale probavnog trakta ili čira u toj oblasti ovakvo čišćenje se ne preporučuje. Takve osobe treba direktno da pređu na giadovanje. Mnogi savremeni naučici savetuju gladovanje ne duže od 6 dana. Bolje je gladovati po malo ali često. Ali, mnogi preporučuju dugotrajna gladovanja. Preporučuje se početi ČIŠCENJE ORGANIZMA i GLADOVANJE na sledeći način. Ujutru, odmah

posle buđenja, rastopiti kašičicu gorke soli u pola čaše prokuvane vode, (po mogućnosti prokuvane), dodati sok od dva limuna i popiti. Posle 30 minuta popiti pola čaše soka od mrkve i celera ili isto toloko soka od pomorandže i limuna razblaženog destilovanom vodom. U toku dana na svakih pola sata piti ovaj sok sa destilovanom vodom. U toku čišćenja organizma ne treba uzimati nikakvu hranu iako se glad oseća veoma jako. Ako je osećaj gladi toliko jak može se pojesti jedna pomorandža uveče. Ponekad se u toku čišćenja i gladovanja javlja glavobolja, mučnina, malaksalost. Ne treba obraćati na to pažnju, naprotiv, ne zaboraviti da je to privremena pojava i da će ubrzo proći.

Gladovanje. Posie jednog dana čišćenja organizma treba preći na glado-vanje ili svojevrstan post. U toku 1 -5 dana treba ptiti sokove od povrća što je moguće više. Svako veče primeniti klistir da bi se organizam oslobodio od "otpada" koji se spustio odozgo nadole kao rezultat čišćenja i uzimanja sokova u toku posta.

Jedan dan u nedelji potpuno gladovanje preporučuje se svima, i zdravi-ma i bolesnima, da bi se omogućilo prirodi da očisti organizam od otrovnih supstanci koje kasnije mogu biti uzrok ove ili one bolesti. Oni koji ne mogu podvrgnuti sebe procesu čišćenja zbog gore navedenih razloga treba uoči posta da uzmu uveče neki laksativ. U međuvremenu između postova i gladovanja treba se hraniti prvenstveno salatama, sirovim povrćem i voćem sa izuzetno malom količinom namimica kao što su mleko, sir, jaja, riba i meso.

Prehrambene namirnice koje sadrže velikie količine kiselina moraju se potpuno isključiti iz ishrane, zatim sve namirnice koje sadrže beli šećer i belo brašno, slatko, bombone, krastavci pripremnjeni sa većom količinom sirćeta, sirće, jak čaj, kafa, какао, konzervirana, pečena i masna hrana.

Člšćenje organizma po receptu doktora Vokera.

Uoči početka gladovanja pre spavanja popiti čašu vode sa istopljenom gorkom solju. Posle toga u toku 24 sata na svakih pola sata piti čašu soka od pomorandže u koji je dodat sok od jednog limuna, a pre uzimanja laksativa uraditi klistir. Ovde treba pojasniti karaktristike klistira po dr. Vokeru. Gumena cev za klistir treba da je debljine olovke, njen donji deo da je dobro premazan uljem u dužini od 50cm. Pri tom dr. Voker ne savetuje da se koristi vazelin ili drugi preparat koji je na osnovi mineralne prirode. Napuniti posudu sa 21, tople vode, dodati sok od 2-3 limuna, mada nije obavezno., zatim kraj gumene cevi, bez dodatka, staviti u anus i gurati do 50cm. Ako cev naiđe na prepreku ne treba je gurati dalje. Klizmu po dr. Vokeru treba izvoditi na kolenima i laktovima da bi voda prodrla dalje i bolje oprala. Posle toga sledi dijeta i gladovanje kako je gore opisano.

Dodajmo da pri lečenju teškog oblika reumatizma svih vrsta posebno zglobova dijeta igra najvažniju ulogu. Ogromnu ulogu imaju i sunčane кир-ке, kao i ruske banje, obavezno sa paraom i brezovim grančicama. Pariti bolna mesta treba što jače i duže.

Dijabetes

Postoje dve vrste dijabetesa

Dijabetes bez šećera. Ovaj oblik ispoljava se samo и obilnom i čestom mokrenju, ali količina šećera и mokraći je normalna. Pošto sa mokraćom odlazi mnogo azota i fosfora takav bolesnik se vrlo brzo zamara, oseća suvoću и ustima, suve je kože i oseća nedostatak pljuvačke. Uzroci su, uglavnom, na nervnoj bazi. Bolest se pojačava kod nesanice, uzbuđenja, neprijatnosti. Potrebna su sredstva za jačanje, gvožđe, brom, valerijana. Dobro je, kod jače izražene bolesti koja se periodično manifestuje, piti po 1 supenu kašiku glicerina dnevno, a za nadoknadu fosfora jesti mozak, više ribe, mesa, mleka, žumanca.

Dijabetes sa šećerom. Mokraća ima veliki sadržaj glikoze i oksalne kiseline što dovodi do stvaranja kamena и bubrezima.

Simptomi bolesti: često mokrenje, neutoljiva žeđ i osećaj giadi, malaksalost, pogoršanje vida, srčana astma, osećaj ukusa gvožđa и ustima, slabo zarastanje rana, svrab kože, šećer и krvi i mokraći.

Pre svega treba prestati trošiti šećer i sve što sadrži и sebi šećer i skrob: hleb, pirinač, prekrupe, mahunarke, suvo grožđe. Treba jesti više mesa и svim oblicima, više masti i svežeg voća, sem banana, kestena, šljiva i grožđa. Veoma dobro je obrano mleko, mlad sir, kiselo mleko. Začini su potrebni radi lakšeg varenja.

Pomaže sledeća dijeta koju treba držati bar jednom nedeljno. čitav dan uzimati samo jednu vrstu svežeg povrća, a zatim 3-4 jaja sa malo svežeg maslaca. Umesto šećera и ishrani koristiti saharin.

Narodna sredstva:

1 .Piti onoliko koliko je prijatno tinkturu od lista borovnice.

2. Što je moguće više se smejati, pošto smeh poboljšava stanje bolesnika snižavajući procenat šećera и krvi.

3. Uzimati tri puta dnevno po kašičicu gorušičinog zrna.

Dijabetes je nasledan, naročito ako su od njega bolovala oba roditelja. Napomena: Pre uzimanja insultna treba dobro pojesti. Ako bolesnik zaboravi da odmah uzme hranu može pasti и nesvesno stanje.

197 *Pupoljci breze - veliko lekovito sredstvo protiv mnogih bolesti*

Kućni lekar - lekovito bilje A. P. Popova piše o pupoljcima breze sledeće: "Preparati od breze koriste se kod kožnih bolesti, akutnog reumatizma, upale jetre, porodiljske groznice, čira želuca i duodenuma. Obično se u ovakvim slučajevima uzima 50g. brezinih pupoljaka i ostavlja da stoji 10 dana u 500g. 40% alkohola. Tinktura se pije od 1/2 -1 kašičice sa vodom tri puta dnevno 15-20 minuta pre jela.

Ovo sredstvo izaziva kod bolesnika dobar apetit, doprinosi zarastanju čira želuca i duodenuma. Kod zubobolje staviti natopljen tampon na oboleli zub. Kod svih gore navedenih bolesti, sem kod zubobolje, preparat se uzima i spoljai unutra.

Tinktura od pupoljaka breze ili odvar od njih, a takođe i odvar od listova koristi se kao sredstvo protiv glista. U narodu se ova tinktura koristi i kod dekubitusa.

Kompresi od odvara brezinih pupoljaka i listova ili tinktura od pupoljaka dobro zamiruju rane, čak duboke.

Odvar od pupoljaka: 1 kašičicu pupoljaka na 1/2 čaše vrele vode. Piti po dve supene kašike tri puta dnevno. Tinktura od pupoljaka na alkoholu: 25g. pupoljaka na 100g. alkohola ostaviti da odstoji 8 dana. Piti po 20 kapi tri puta dnevno.

Od brezinih pupoljaka priprema se alkoholna tinktura. LJzeti 30g. pupoljaka na 11. 70% alkohola. Tinkturu piti tri puta dnevno po 15-20 kapi sa supenom kašikom vode kod čira želuca, nevarenja i drugih poremećaja i bolova želuca, kod bolesti bubrega, glista, bolesti kože, mokraćne bešike; spolja za lečenje rana (ispiranje, kompresi), za utrljavanje, (takođe i unutrašnja upotreba) kod reumatizma.

Umesto alkoholne tinkture upotrebljava se takođe odvar od brezinih pupoljaka: od 5-1 Og. na jednu čašu vode, piti po tri čaše dnevno u svim slučajevimakaoikapi.

Ako nema pupoljaka sa istim uspehom koristi se odvar od mladih listova: 10g. na jednu čašu vode. Smatra se da svi ovi delovi (pupoljci, listovi, sok) blagotvomo deluju na razmenu materija, otklanjaju iz organizma štetne materije i supstance kod zaraznih bolesti. Odvar od pupoljaka i listova u istoj ovoj dozi daje se ženama za vreme menstruacije za olakšavanje izdvajanja krvi, kao i u postporođajnom periodu počev od 12-og dana posle porođaja radi ubrzavanja postporođajnog "čišćenja".

Lečenje valerijanom

Davno je primećeno da mačke neobično privlači valerijana. Njen miris privlači ne samo mačke nego i miševe i pacove. Organizam životinja oseća

lekovitu snagu valerijane. Ona je jedno od najrasprostranjenijih sredstava za lečenje mnogih bolesti.

Zabeležimo jedan slučaj: bolesnica je patila od kardioskleroze, poreme-ćaja cirkulacije krvi u mozgu, imala je infarkt miokarda, sklerozu. Narednih godina stanje se pogoršalo - pojavila se nesanica, bol u srcu, malaksalost. Počela je pre spavanja da miriše valerijanu.

To je dovelo do neočekivanih rezultata. Bolesnica je počela bolje da spava, ojačala je, spazam je nestao, zamućenje sočiva ne samo da se zaustavilo nego se pojavila i tendencija ka ozdravljenju.

Način primene: Kapi od valerijane uzimati čiste - tinktura na alkoholu bez primesa drugih kapi za srce. Mirisati se može pre spavanja. Svako mora da pronađe za sebe potrebnu dozu "mirisanja".

Jednom-dva puta udahnuti naizmenično obema nozdrvama. Kod nekog se narednog dana javlja glavobolja. To znači da valerijana deluje, ali je doza bila suviše jaka i da prvih dana lečenja treba plitko udisati, zatim postepeno povećavati jačinu.

Na osobe sa visokim krvnim pritiskom valerijana dugo ne pokazuje primetno delovanje, a zatim počinje blagotvorno da deluje na organizam i da snižava pritisak. Ako u početku san postaje čvršći samo nekoliko sati onda se, budeći se, može udahnuti još nekoliko puta miris valerijane.

Prema posmatranjima već prvi mesec udisanja mirisa valerijane jača organizam. U toku 2-3-4 meseca čovekse bukvalno preporodi. Opšte stanje se znatno popravlja

Lečenje suncokretovim uljem

Na ovaj način mogu se lečiti bolesti: glavobolja, tromboflebitis, hronične bolesti želuca, creva, srca, pluća, ženskih bolesti, encefalitis, zubobolja i dr. Ovaj način sprečava početni stadijum kancerogenog tumora.

Način lečenja sastoji se u sledećem:

Biljno ulje od suncokreta ili kikirikija u količini ne više od supene kašike koncentriše se u prednjem delu usta, zatim se ulje sisa, kao bombona, ulje se ni u kom slučaju ne sme gutati.

Lečenje se izvodi lako, slobodno, bez napora 10-20 minuta. U početku ulje postaje gusto, zatim tečno kao voda i tek posle toga ga treba ispljunuti u sanitarni čvor jer je tatečnost infektivna, i isprati usta.Ovu proceduru izvoditi ujutru našte i uveče pre spavanja. Ali, radi ubrzanja izlečenja može se raditi i nekoliko puta na dan.

U ispljunutoj tečnosti nalazi se masa uzročnika bolesti, uz to i kancero-genih tumora.

Treba imati u vidu da su pri lečenju na ovaj način moguća pogoršanja, posebno kod ljudi sa puno bolesti. Kada počnu da se opuštaju žarišta čoveku se može učiniti da mu se stanje pogoršalo. Dešava se da u organizmu postoji bolest, ali se još ne oseća i čovek smatra sebe za zdravog. Posle ovakve procedure stanje se odjednom pogoršava, to znači da je počelo da se resorbuje žarište koje bi kasnije izazvalo bolest.

Pitanje o tome koliko puta treba izvoditi ovakvu proceduru pacijent mora da reši polazeći od stanja svog zdravlja.

Naprimer, kod pogoršanja Išijasa može se čitav dan primenjivati ovakva procedura, a zatim posle tri dana ustati zdrav. Lečenje se odvija u momentu sisanja ulja.

Na ovaj način može se lečiti od ogromnog broja bolesti ne pribegavajući lečenju lekovima. Ovaj način je istovremeno i preventivni. Akutna bolest leči se vrlo brzo, u toku dva dana, lečenje zastarelih hroničnih bolesti - dugo vremena, ponekad do godinu dana.

Ovaj način leči ćelije, tkiva, sve organe čovekovog organizma koji iz sebe izbacuje sav živi i mrtvi nepotrebni materijal. Pod živim se podrazumeva mikroflora koja oštećuje i napada čovekov organizam, skraćuje život. Mrtvi materijal - to su soli i druge supstance nepotrebne organizmu. Čovek bi mogao da živi 140-150 godina, a živi samo polovinu od određenog mu veka.

Ovaj način lečenja treba primenjivati dotle dok se u organizmu ne pojavi bodrost, snaga, miran san.

Posle buđenja čoveka ne treba ništa da boli, treba da se oseća odmornim. Posle spavanja, takođe ne treba da ima ispod očiju otoka, treba da je prisutan dobar apetiti, svežina i pamćenje.

LEKOVITA TEČNOST

Recept: mentol - 2,5g. anestezin - 1,5g. novokain -1,5g. alkohol- 100g.

Kao što se vidi u ovom receptu nema ničeg štetnog.Predloženo sredstvo otklanja hemoroide, a za to je dovoljno vlažnim tamponom izvesti toalet dva puta dnevno. Bolesnica koja je patila od hemoroida 15 godina izlečila se za tri dana.

Ne treba se plašiti kratkotrajnog pečenja. Ovaj lek ublažava bolove bilo kod karaktera. Naprimer kod Išijasa, taloženja soli, angine. Bolna mesta premazati tečnošću dva puta dnevno. Kod nesanice preporučuje se da se protrlja vrat pre samog spavanja, isto to uraditi kod glavobolje.

Ovo sredstvo je nezamenljivo u trećem životnom dobu kada noge počinju da ne slušaju. U tom cilju stopala i jamice ispod kostiju premazivati ovim sredstvom jednom dnevno.

Ovaj lek daje neočekivane rezultate snižavanja krvnog pritiska, ako se njime protrlja vrat uveče pre spavanja.

Indijska metoda lečenja hipertonije jodom

(Premazivati jodom prema šemi dva puta godišnje u martu i septembru).

Prva faza: od 1-og do 10-og marta, zatim napraviti pauzu 10 dana od 21-og do 30-og marta.

Druga faza: od 1 -og do 10-og septembra, zatim pauza od 10 dana od 21 -og do 30-og septembra.

Tamponom vate namočenim u jod napraviti krug oko šake leve ruke uveče pre spavanja i tako raditi 10 dana u skladu sa numeracijom. Posle toga napraviti prekid od 10 dana i ponoviti premazivanje na taj isti način. Isprekidana linija: povući liniju jodom na leđima od ramena do bedara (sa prednje strane ne raditi). Jedan dan izvoditi samo jedno premazivanje, naprimer oko desnog kolena (vidi sl. 1).

Sl. 1. Šema premazivanja jodom.

Metod čišćenja jetre (po metodi A. Zarajeva)

Izbacivanje kamena iz žučne kese i žučnih kanala.

Uveče pojesti samo salatu, cveklu, mrkvu, kupus, (ako je sveže povrće izrendati ga), sok od limuna.

U 9 sati skuvati kašu od ovsenih pahuljica u vodi i pojesti pola čaše (kaša treba da je retka, so Išećer dodati po ukusu).

Kaša stvara povećani sadržaj sluzi da bi kamenje lakše izašlo.

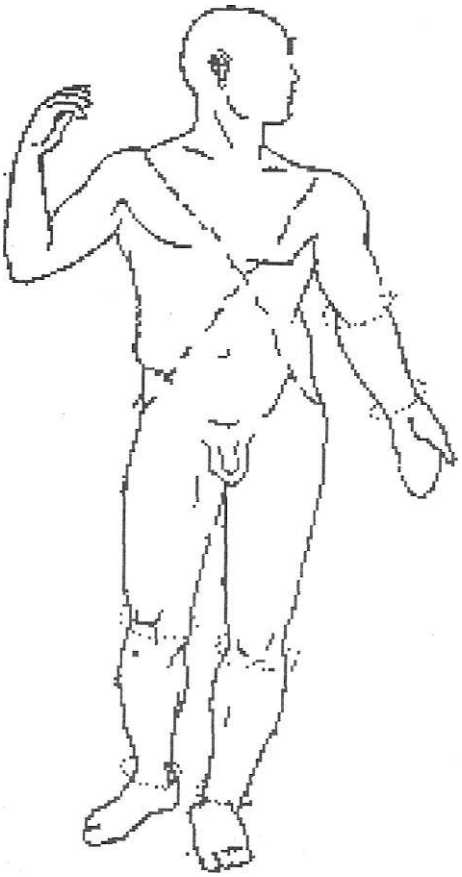
U 12 sati popiti čaj: kantarion 1/5 kašaičice, menta - 0,5 kašičice, limunov sok, med, sve to preliti sa 200 grama vrele vode. 15 minuta pre čaja progutati 2- 3 tablete ekstrakta krušine, revnja ili od lista sene.

U 14 sati u predelu jetre staviti grejač na 6 sati.

U 15 sati popiti 2- 3 tablete laksativa i piti topao čaj (od istog, gore navedenog sastava). Na taj način zagrevati jetru što je moguće više.

U 18 sati ispeći u rerni tanko izrezan crni hleb. Isceditи sok od jednog limuna i dodati isto toliko vode, skuvati prirodnu kafu (2 kašičice na čašu vode).

Popiti jednu ampulu platifilina ili jedan analgetik i jednu tabletu papaverina. Posle pola sata popiti 150g. maslinovog ulja (kukuruznog ili suncokretovog) zagrejanog do 50 C



Sl. 1. Shema mazanja jodom

Zapiti razblaženim limunovim sokom (ili sokom od grejpfruta, zatim popiti kafu i pojesti napravljeni dvopek od crnog hleba. Leći na levi bok, opustiti se. Ne sme postojati nikakvo nervna napetost i razdražljivost. Posle uzimanja ulja mišići žučne kese se naglo skupljaju i izbacuju sav sadržaj u duodenum. Posle jednog sata može se ponoviti procedura, tj. popiti još 150g. ulja. U 22-23 sata uraditi klistir, takođe i narednog dana. Postepeno će početi da izlazi kamenje, pesak, višak žuči i sluzi. U toku procedure javljaju se bolovi - kod nekog slabi, kod nekog jači; ne treba ih se plašiti, potrebno je pretrpeti ih.

Nedelju dana pre procedure i nedelju posle treba uzimati samo posnu hranu.

Crniibeliluk

Ovo su univerzalni začini koji su narodu veoma populami. Izrendanim svežim crnim lukom rastrljavaju se promrzline. Kašica od crnog luka uvijena u gazu stavlja se na 10-15 minuta u nozdrve nosa kod prehlade. Pečeni luk doprinosi bržem sazrevanju gnojnih čirova.

Kod kašlja, bronhitisa i velikog kašlja upotrebljava se sledeći recept: 0.5 kg isitnjenog luka, 50g meda, 400 grama šećera kuvati u jednom litru vode na tihoj vatri tri sata. Uzimati po 4-6 supenih kašika u toku dana.

Svežim sokom od luka otklanjaju se bradavice, leče rane, jača koren kose, 1-2 puta u toku nedelje utrljavati 2-3 supene kašike soka u koren kose, umotati i ostaviti 1 -2 sata.

Crni i beli luk imaju velika lekovita svojstva. Dovoljno je žvakati nekoliko minuta jedan češanj belog luka da se u potpunosti očisti usna šupljina od bakterija.

Kupus umesto piramidona

Malo koja domaćica zna da se bukvalno pod rukom u njenoj kuhinji nalazi dobro kompletirana apoteka.

Pre nego što ispričamo o lekovitim osobinama nekih vrsta povrća i namirnica, poznatih u medicini stotine čak i hiljade godina, dajemo nekoliko napomena. Ova sredstva nisu za lečenje bolesti koje zahtevaju brzo obraćanje lekaru. Ona često pomažu i omogućavaju da se izbegnu lekovi jakog delovanja, koje je bolje sačuvati za ozbiljnije slučajeve. Za pripremanje ovde opisanih lekova nije potrebno ni iskustvo ni vreme. Oni ne mogu naškoditi. Dakle...

Zabolela vas je glava, tražite tabletu piramidona ili nekog drugog analge-tika. Trenutak ! Probajte drugo sredstvo. Uzmite list svežeg kupusa i stavite ga na čelo i slepoočnice. Isto tako treba postupiti kada je potrebno otkloniti

bol od opekotine, udara, spoljnih upala. Lekovit je i kiseli kupus ako se sistematski žvaće učvršćuju se oslabljene desni.

Poznata su antiskorbutna svojstva krompira. Ništa manje nije poznato da skrob koji se sadrži u njemu, supstance i soli imaju dobro zaštitno deiovanje na želudac. Sirov, svež, izrendani krompir stavlja se na opekotine. Kod opekotina krompir se može zameniti izrendanom isceđenom mrkvom, a sok od nje bogat vitaminima, lekari preporučuju prvih dana posle obolenja od infarkta miokarda.

Legenda kaže da je Apolon koji je bio Eskulapov rođak i zato imao drugačiji odnos prema medicini, vrednovao rotkvu prema zlatu, belu repu -prema srebru, a repu - prema olovu.

U narodnoj medicini ovo povrće do sada nije izgubilo na ceni. Sok od rotkve ako se uzima tri puta dnevno po jedna supena kašika ublažava kašalj i otklanja promuklost, on takođe dobro pomaže kod bolesti žučne kese i protiv stvaranja kamena u žužnoj kesi i bubrezima.

Sok od rotkve se utrljava kod reumatizma i prehlada.

Repa deluje na organizam slabije od rotkve. Njen sok pomešan sa medom pomaže kod kašlja, a kuvana izrendana repa stavlja se na bolna mesta kod kostobolje.

Protiv bolesti bubrega, želuca i malokrvnosti svakodnevninapitak za zdravlje

Stotine i hiljade ruskih i sibirskih vidara preporučivali su svojim zemljac-ima napitak od ŠIPURAKA za zdravlje i dugovečnost, a takođe i kao preventivu protiv bolesti. Ovaj napitakveomaje bogat vitaminom "C".

Dve pune kašičice osušenog šipuraka preliti čašom vrele vode. Šipurak se priprema i pije kao čaj tri puta dnevno posle jela.

Mnogi fitoterapeuti govore: "Ako hoćete da budete zdravi pijte tinkturu od šipuraka i preporučuju ga kao sredstvo protiv malokrvnosti, skorbuta, a takođe i za bolju razmenu materija.

Seme od šipuraka koristi se u medicini za dobijanje lekovitog ulja koje se koristi za spoljnu upotrebu kod ogrebotina, trofičnih rana, dekubitusa, za zarastanje ispucalih bradavica za majke koje doje decu.

Od plodova šipuraka može se napraviti i tinktura . 20g. plodova staviti u emajliranu posudu, preliti sa 200ml. vrele vode, kuvati 10 minuta i ostaviti da stoji 24 sata. Dobijenu tečnost procediti i piti po 1/4-1/2 čaše dva puta dnevno. Deci se daje po 1/8-1/4 čaše.

Pasjitm

U zvaničnoj medicini poslednjih godina pasji trn dobija najširu primenu. Ulje od pasjeg trna korisi se u lečenju opekotina, dekubitusa, kod radio-

aktivnih povreda kože, ranice grlića matarice, čira želuca, kod hroničnih upalnih procesa gornjih disajnih puteva (za inhalaciju). Ovo ulje je sastavni deo preparata "olazol", koji se koristi u medicinskoj praksi kao sredstvo koje doprinosi zarastanju ranu kod opekotina, lečenju inficiranih rana, a takođe kod ekcama, trofičnih rana, dermatitisa.

Za lečenje čira želuca propisuja sa po jedna kašičica ulja od pasjeg trna 2-3 puta dnavno 30-40 minuta pre je!a.

Ulje se može dobiti u domaćim uslovima. Posle izdvajanja soka praostalu masu osušiti, samleti u mlinu za kafu a zatim preliti suncokretovim uljem (1:1,5). Ostaviti da stoji tri nadalje na sobnoj temperaturu, ponekad prome-šati. Posle toga gornji, svetli dao pažljivo odliti. Suncokretovo ulje upija biološki aktivne supstance plodova pasjeg trna. Ostatke plodova (drop) posle izdvajanja soka i dobijanja ulja koristiti za pripremanja multivitamin-skog čaja.

U tradicionalnoj medicini listovi pasjeg trna koriste se u lečenju reumatizma i kostobolje: odvar od plodova kao kompras koristi sa u lečenju kožnih bolesti. Odvar od samena ima laksativno delovanje.

U kozmetici široku primenu imaju maske na bazi ovoga ulja.

Rusina - rusa

Ova biljka je korisna kod spoljnih i unutrašnjih bolesti. Upotrebljava se sok koji se nalazi u korenu, stabaocetu i listovima.

Priprema:(recept sastavio G.F. Iljin iz Kijeva)

Čitavu biljku samleti u mlinu za meso, iscaditi iz mase sok, procaditi kroz dvostruku gazu i sipati u flašicu sa harmetičkim zatvaračem. Povremeno ispustiti vazduh iz flašice. Posle 5-7 dana kada sok prevri može sa koristiti.

Sok leči nosno-grkljansku šupljinu, adenoida (treći krajnik), polipe, upale gornjovilične šupljine, krajnika, dasni, bradavice, žuljeve, gnojne čirave, gnojavice, fistule, furunkule, svrab, ekcem, gljivice, groznicu (na ustima), opekotine od vatre, para, vrelog mlaka, sunca, hemijskih supstanci.

Leči hipertoniju, astmu, leukemiju, ataroskleroza, trovanja želuca hranom, grip, fibrome (benigni tumor), polipe dabalog creva, hemoroide, gastritis, gušavost, kostobolju, reumatizam, čir žaludačno-stomačnog trakta, jetru, žučnu kesu, bubrege, srčani mišić.

Lečenje

Kožne bolesti. Premazivati sokom od zdravog tkiva ka bolesnom sužavaući krug.

Mastitis. Premazivati pukotine bradavica 2-3 minuta da sok prodre unutar bolnog mesta.

Bolesti noss. grip, upale gornjovilične šupljine, polipi i dr. Ukapati u nozdrvu 2-3 kapi soka, posle pet minuta kada prođe "peckanje" ukapati u drugu nozdrvu ležeći na leđima. Sok koji dospe u ždrelo može se progutati.

Bolne desni. Mazati sokom 2-3 puta dnevno ili uzeti sok u ustima i držati po 20-25 minuta, zatim ispljunuti.

Kostobolja, reumatizam. Mazati bolna mesta i piti odvar od rusine.

Grip. Ispirati usta i nosnu šupljinu, piti po pola čaše tinkture.

Ženske bolesti. Sa 500ml. tinkture ispirati dva puta dnevno, ujutru i uveče.

Stomačne bolesti. Klistirati se zadržavajući rastvor do 40 minuta. (1 čaša odvarazajednu upotrebu).

Hemoroid. Piti tinkturu i premazivati čvoriće spolja.

Unutrašnje bolestr. želudac, jetra itd.

Piti tinkturu u toku 1-2 meseca bez pauze.

Štitna žlezda.

1. Piti tinkturu po pola čaše dnevno 10-15 minuta pre jela u toku dva meseca.

2.Ispirati nosnu šupljinu

3. Posle ispiranja sipati po dve, tri kapi u svaku nozdrvu.

Obilno premazivati gušu spola.

Ekcem. Premazivati mesta po pet puta sa pauzom od 3-5 minuta do upijanja i piti tinkturu po 10Oml. 10-15 minuta pre jela.

Trombof/eb/t.Premaz\vati mesta po pet puta sa pauzom od 3-5 minuta do upijanja i'piti tinkturu po 10Oml. 5-10 minuta pre jela.

Napomena:

Prilikom lečenja rusinom druge lekovite biljke i lekovi se ne upotrebljava-ju.

Sušenje rusine:

Iščupati žbun rusine u maju-junu prilikom cvetanja, očistiti od suvog lišća, koren oprati, izrezati ga na komadiće do 1/2cm, list i stablo - 1cm. Sušiti na promaji natamnom mestu.

Pripremanje tinkture:

Svežu biljku staviti u teglu od 500g. napunivši polovinu njene zapremine, preliti vrelom vodom, zatvoriti poklopcem (kod pripremanjatinkture od osuš-ene biljke napuniti 1/4 tegle). Posle hlađenja piti tri puta dnevno po 100ml. 10-15 minuta pre jela. Boja je tamna, ukus gorak.

Delovanje tinkture.

Javlja se normalan apetit, san, nervni sistem se umiruje. Posle upotrebe u trajanju od sedam dana napraviti pauzu dva dana.

Prilikom upotrebe tinkture uzimati rendanu mrkvu - jednu supenu

kašikiu
.

Lekovite forme u obliku tinkture, odvara, koncentrata koriste se kao vezivno i antiseptično sredstvo kod kolitisa, dijareje, za premazivanje desni i ispiranje usta, kao profilaksa i u lečenju gingivitisa. Antibakterijski preparat, 'novoimanin' indikovan je u lečenju apcesa, flegmona, (gnojna upala), inficiranih rana, opekotina drugog i trećeg stepena, čireva, mastitisa, rinitisa, faringitisa, upala gornjo-vilične šupljine. Hiperforin koji se nalazi u preparatu sprečava rast stafilokoka. Na osnovu katehina kantariona napravljen je preparat 'neflavit' koji ima R-vitaminsku aktivnost i smanjuje propustljivost kapilara.

Preparati od kanatariona otklanjaju spazam krvnih sudova, učvršćuju kapilare, poboljšavaju vensku cirkulaciju i snabdevanje krvlju nekih unutrašnjih organa.

Gorka supstanca koja se nalazi u kantarionu stimuliše sekreciju želuca, poboljšava apetit.

Ova biljka je veoma popiularna u tradicionalnoj medicini. Od davnina ona se koristi za unutrašnju primenu kao sredstvo za zaustavljanje krvarenja i protivupalno sredstvo u lečenju mastitisa, anemije, hemoroida, žutice, migrene, hipertonije, kašlja, želudačnih i plućnih bolesti, a takođe kod bolesti jetre, bubrega, disajnih puteva. Kao sredstvo za spoljnu upotrebu kantarion se koristi u lečenju rana, čireva, dekubitusa, alergije, osipa.

Za pripremu odvara: 10g. (1,5 supena kašika) u emajliranoj posudi preliti sa 200ml. (1 čaša) vrele vode i zagrevati na pari 30 minuta. Posie toga ohladiti, procediti i dodati prokuvanu vodu do 200ml. Pije se kod gore nabrojanih bolesti po 1/3 čaše tri puta dnevno pola sata pre jela. Odvar se može čuvati na prohladnom mestu najviše dva dana.

Čaj od kantariona je koristan, stalna upotreba stimuliše žlezde sa unutrašnjim lučenjem, reguliše rad želudačno-stomačnog trakta, pojačava odbrambene funkcije organizma.

Lečenje starijih osoba ćilibarskom kiselinom

Proučavano je delovanje ćilibarske kiseline u spoju sa glikozom na lečenje bolesnika starijeg doba od 65-80 godina. (18 osoba).

Deo bolesnika bio je ambulantski, a neki su se nalazili na stacionarnom lečenju od hroničnih kardio-vaskulamih bolesti (koronama ateroskleroza, preležani infarkt miokarda). Bolesnici su do tada lečeni opšt9prihvaćenim lekovima.

Ćilibarska kiselina propisivana je po 0,3-0,5g. unutra и toku 20 dana. Uz to je ponekad davan i neki analgetik.

Posle dvdesetodnevnog lečenja svi bolesnici su postali aktivni, mogli su da se kreću, čak i da prošetaju. Svi su isticali da se dobro osećaju,da su

bodri, da su nestala malaksalost i nasanica, kao i naprijatan osaćaj u predelu srca i lupanja srca. Objaktivno *Je* konstatovano sniženje pulsa (od 102-68). Arterijski pritisak u granicama 140/90-125/75mm živinog stuba. U toku posmatranja tonovi srca su postali glasniji i jasniji. Akcenat tona na aorti je ostao i sačuvao se sistolni šum. Što sa tiče pluća i organa trbušne šupljina nisu primaćane nikakave promena.

№bitri9 promena - otoci, koji su postojali i ranije, nestali su bez primene diuretičkih sredstava ili preparata za srce. Dalja posmatranja su pokazala da S9 konstatovano poboljšanje sačuvalo u naradnih 6-9 maseci.

Traba istaći da sa lečenja ćilibarskom kiselinom izvodilo kod bolesnika u stadijumu ozdravljenja posle teških srčanih obolanja. Zbog toga j*e* sada teško dati konačni zaključak o njanoj efikasnosti. Ipak, može se konstatovati da delovanje ćilibarske kiseline bolesnici lako podnose, nema nus pojava i može sa koristiti u polikliničkim uslovima sa blagotvornim i okrepljujućim delovanjem.

Ćilibarska kiselina ulazi u sastav nekih namirnica u ishrani. U znatnoj količini ćilibarska kiselina sa nalazi u nazrelim plodovima ogrozda i grožđa, u soku šećerne rape, revnju i mleku.

U ječmu i suncokretu sadržaj ćilibarske kiseline iznosi oко 5mg. na 100g. semena, u soku šećarne trske - do 50mg. u 100g. suve materije, a najviše je ima u lucerki.

(Iz knjiga "Terapijsko dalovanja ćilibarske kiseline" pod redakcijom dr. bioloških naukaprof. M.N. Kondrašova, Moskovskaoblast).

U novinama "Trud" objavljen je članak "Na putu do dugovečnosti". Napisao ga je dr. J.J.Špirt koji ja lečio srčane bolasnika.

U tom članku sa ističe da ako se ćilibarska kisalina uzima zajedno sa mumiom "možeš živeti koliko hoćeš" - i da ćilibarska kiselina ima vaoma važnu osobinu: ona sama nalazi u organizmu one delove kojima je ona neophodna obilazaći zdrave.

Ćilibarska kiselina

(iz knjige "Tarapijsko dalovanje ćilibarske kiseline" pod redakcijom dr. bioloških nauka prof. M.N. Kondrašova)

Primenu treba početi od 0,5g soli ćilibarske kiseline svakodnevno, ujutru posle jala. Kod subjektivnog osećanja dobrog stanja danju, uz poboljšanja noćnog sna i njagovog skraćivanja u zoru i porad osećanja svažina, znak \e predoziranosti i dozu traba smanjiti do 0,5-0,25 od počatna, pri čamu se moža uvasti drugo uzimanje danju i treća uvača, 2-3 sata pre spavanja (mada treba nastojati da uzimanja preparata bude minimalno). Často pacijenti mogu, prateći svoje amotivno stanje, izabrati neophodni minimum preparata koji obazbeđuja održavanja aktivnog stanja.

Veoma važno je uvoђ9nje dana bez uzimanja preparata (otprilike 2-3 dana uzimanja, 1-2 dana prekid). Takav način omogućava da se dugo sačuva aktivno stanje, dok kod standardnog uzimanja velike doze svakodnevno, vreme lečenja ne treba produžavati duže od 7-9 dana.

U slučaju izostanka osećaja aktivizacije dozu treba povećati prelazeći na uzimanj9 dva puta dnevno, ujutru i danju po 0,7-1,5g. U takvim slučajevima nekad je potrebno spajati ćilibarsku kiselinu sa drugim supstancama.

Posle velikog fizičkog opterećenja efikasno je jednokratno uzimanje 3g. ćilibarske kiseline. Povećane doze ćilibarske kiseline 9fikasne su kod Išijasa koji S9 pojavio zbog prehlade, kao i kod miozita (po 1g. tri puta dnevno nekoliko dana uzastopno).

Kod akutne unsuficijencije srca 9fikasno je unošgnje ćilibarske kiseline. Doza: 30-4-mg. Na 1kg. težine unosi se infuzijom u trajanju 40-60 minuta uz strogu kontrolu ordinirajuĆ9g lekara.

Sredstvo protiv hrkanja

A. Sokolova iz Novosibirska predlaže sopstveno iskustvo: "U ranoj mladosti (sada mi je 60g.) takođe sam veoma patila zbog hrkanja, ali sam se izlečila od njega jednostavno i zauvek pomoću običng fizičke vežbe. Ona se sastoji u sledećem: zatvoriti usta, disati kroz nos. Zategnuti zadnji zid jezika i snažno ga povući prema grlu. (Ako pri tom stavite prste na podbradak možete osetiti kako se naprežu mišići). Ovu vgžbu ponavljati nekoliko puta dnevno, praveći 10-15 pokreta jezikom. Postepeno će slabo meko пepce ojačati i čovek prestaje da hrče".

Lekovitu snagu vežbe potvrđuje K. Pinkus iz Kujbiševske oblasti. U časopisu "Zdravlje" dr. Fjodorov predlaže da se radi ova vežba: "izgovarati zvuk T naprežući pri tom mišiće ždrela, mekog пepca i vrata. Vežbu raditi ujutru i uveče ponavljajući 20-25 puta. Posle mesec dana hrkanje će skoro sasvim prestati.

Kao što vidite liči na uputstva Sokolove. Probajte !. U svakom slučaju neće naškoditi.

T. Kašeljeva iz Novosibirska piše: "Hrkanje - to je duboko nekontrolisano disanje noću. Mnogi su čuli za metodu dr. K.P. Butejko. Ona se satoji u voljnom likvidiranju dubokog disanja. Ovotn metodom može se lečiti i hrkanje. U Novosibirsku ima učenikadr. Butejko koji su usvojili ovu metodu i mnogimapomažu.

Znači, sredstvo postoji, suština je u tome da postoji želja da se ono usvoji i širi iskustvo.

V. Dmitrijev, profesor MATI razradio je svoju metodu borbe sa hrkanjem: on koristi magnetofon sa maksimalnim pojačanjem zvuka, stavlja na jastuk pored hrkača mikrofon i čim usnuli čovek počne da hrče njegovo hrkanje se toliko pojača da se on sam istog momenta budi.

Naravno, ova metoda liči na izvesnu šalu o tomg kako je 1экаг protiv kašlja propisao laksativ: bolesnik se posle toga užasno bojao da S9 nakašlje i brzo S9 izlečio. Aii, ako ćemo ozbiljno, smatra dr. Dmitrijev, industrija bi mogla proizvesti jednostavan i jeftin aparat koji bi bio zasnovan na ovoj metodi.

J. Borukov, asitent katedre za dgčje bolesti na medicinskom institutu uveren jg da *se* hrkanje u toku sna javlja kod ljudi koji pate makar i od minimalng srčane insuficijencije i da J9 to povod za ozbiljno ispitivanje i lečenje.

Sirće

Sve moj9 tvrdnjg u objavljenim publikacijama u vgzi sa štenim delovarpm sirćeta na organizam odnosio S9 samo na belo dgstilovano sirće i vinsko sorće kod kojih S9 kao razarač uglavnom pojavljuje sirćetna kiselina.

Ipak, sirĆ9 dobijgno od celih jabuka sadrži JABUČNU KISELINU ngophodnu za probavni procgs. Obično se upotrebljavaju dve vrste sirćgta.

Belo destilovano sirće brzo razara crvena krvna zrnca izazivajući anem-iju. Ono takođe izaziva poremgćaje probavnih procesa usporavajući ih i ometajući pravilnu apsorpciju hrane. Ovo sirće j9 produkt vrenja kiseline u alkoholnim tečnostima, kao što je vino, i u sladnim rastvorima. Ona su poznata kao vinsko sirće i kao sladno sirće. Bэ1о destilovano sirće ima široku primgnu kod nas.

SirĆ9 dobijeno od jabuka sadrži jabučnu kislinu, koja je prirodni, organski deo jabuka koji poboljšava procese mgtabolizma.

Sirćg dobijeno kao rezultat vrenja vina sadrži prosečno od 3-9% sirćetne kiseline i obično, malo vinske kiseline. Poznato je da je sirćetna kiselina od uzroka koji izaziva cirozu J9tr9, čir, kolitis i tsl.

Jabukovo sirće sadrži jabukovu kiselinu, koja j9, ustvari konstruktivna kiselina koja se spaja sa baznim elementima i min9ralnim supstancama u organizmu. Ona stvara energiju koja se odlaže u organizmu u obliku glikogena (polisaharida), za dalje korišćgnje. Uzimanje jabukovog sirćeta u umgrenim količinama izuzgtno j9 korisno za starije osobe.

Jabukovo sirće pojačava zgrušavanje krvi, uspostavlja normalan menstrualni ciklus, normalizuje krvne sudove, a takođe doprinosi stvaranju crvenih krvnih zrna.

Najvredniji kvalitet ovog sirćeta je visok sadržaj kalijuma, neophodnog za stvaranjg 9nergije, a takoď9 i za spokojan nervni sistem

Jabukovo sirće treba proizvoditi od čitavih jabuka, uključujući i koru.

Nanošenje jabukovog sirćeta na kožu pomaže kod mnogih bolesti, kao i kod uklanjanja pega sa kože.

U Škotskoj se ovo sirće koristi kod proširenih vena premazivanjem oštećenih mesta po čitavoj dužini, ujutru i uveče i istovremeno pijući svakodnevno 2-3 čaše vode u koju su doda po 2 kafene kašike jabukovog sirćeta.

Kod obnavljanja krvi (svakih 28 dana) veoma je efikasno jabukovo sirće dobrog kvaliteta.

Omleku

Sem materinskog najkorisnije je kozje mleko za sva životna doba. Ne treba ga ni u kom slučaju zagrevati više od 47C° jer već na 54C° uništavaju se enzimi. Iz tog raloga ne treba koristiti pasterizovano mleko.

Sirovo kozje mleko je najčistija namirnica, dok je kravlje retko čisto.

Dokazano je da kravlje mleko stvara mnogo sluzi, dok ga kozje uopšte ne stvara.

Koza je, verovatno, najčistija domaća životinja. Njeni organi lučenja su bliski idealnim, što je i uzrok njene druželjubive prirode. Ona ne boluje od tuberkuloze, bruceloze i drugih bolesti od kojih boluju krave. Kozje mleko sadrži više albumina, niacina, tiamina nego bilo koja druga hrana.

Kozje mleko je izuzetno efikasno kod dečje dijareje, što se objašnjava visokim sadržajem niacina.

Angina pektoris i neke srčane bolesti Kurenov P.M.

Pismo pametnog čoveka čiji sadržaj treba da zapamte milioni Ijudi.

Predgovor pismu. Među stotine hiljada ruskih emigranata koji pate od angine pektoris i drugih srčanih oboljenja, koji koriste nitroglicerin, našao se jedan čovek koji je pokazao pogrešnost korišćenja nitroglicerina i koji preporučuje stari, ali večno novi način lečenja preparatima od lekovitih biljaka.

"Čitavog života bio sam gimnastičar, sportista i kao taRav ovladao stoprocentnim zdravljem. Pre tri godine, iznenada me je napala angina pektoris, satako neljudskim bolom, da sam bio kao paralisan, plašio sam se da se pokrenem ! Lekari su me uveravali da je to neizlečivo i savetovali da napustim posao, napustim sve aktivnosti I... da živim sa nitrogiicerinom !

Nisam poverovao u to, obratio sam se biljkama, našao sam beli glog i počeo da pijem tinkturu od njega tri čaše dnevno. Posle polugodišnjeg postepenog poboljšanja potpuno sam zaboravio na nitroglicerin i sada sam zdrav, skoro kao i pre i sa svoje 73 godine radim u fabrici punih 8 sati dnevno, a uveče sam zauzet društvenim radom.

Vozim automobil, po 100 milja dnevno bez zaustavljanja i slobodno se penjem stepenicama. Sada znate zašto mi je potreban beli glog, a šipurak tni je potreban kao vitamin 'C', kao začin glogu da bi bio prijatniji za piće.

Tinkturu od gloga pripremam na sledeći način: stavljam u lonac 7 punih, sa "vrškom" supenih kašika plodova, prelivam sa sedam čaša vrele vode, stavim lonac na azbestni ili drugi podmetač koji ne provodi toplotu, dobro ga umotam i ostavim 20-24 sata. Zatim procedim sadržaj, iscedim nabubrele plodove i ostavljam sok u hladnjak. Pijem po jednu čašu tri puta dnevno u toku jela. Kad sam počeo da se lečim biljkama koristio sam glog i srčanik u jednakoj količini prema težini, a od pre šest meseci koristim samo glog i ne vidim veliku razliku.

Pored ostalog hoću da vam kažem da se u Nemačkoj tinktura od gloga na alkoholu smatra za jedini prirodni !ek protiv angine pektoris. Za mene ga nabavljaju poznanici i ja koristim trinkturu na putu, kada je nemoguće pripremiti odvar ili nositi sa sobom flašu sa ovom tečnošću.

U mojim godinama vitamin 'C' je neophodan, i naravno, mogu jednostavno da kupim teblete, ali ja sam poklonik prirodnih sredstava i zato prednost dajem glogu sa šipurakom, a i piti je prijatnije.

Nitroglicerin samo umiruje a biljke leče. Kod prvih simptoma lupanja srca (pre napada) treba jDreći na lečenje glogom ili glogom sa srčanikom u jednakoj proporciji. "Cuvati se - jeste najbolje lečenje" - kaže mudrost Istoka. Sa nitroglicerinom posle prvog napada ubrzo se dešava drugi, a često i treći. Kod lečenja biljkama (ako je ono započeto pre napada) tog prvog napada nema dugo godina. Ako je lečenje započeto posle prvog napada, onda se drugi odlaže za mnogo godina.

ZAPAMTITE i NE ZABORAVLJAJTE

da uz nitroglicerin lekari preporučuju odricanje od bilo kakave fizičke aktivnosti, a kod lečenja biljkama čovek od 70-75g. može se baviti fizičkim radom 8 i više sati dnevno bez ikakvog lupanja srca.

Napomena. Kapi gloga na alkoholu nositi uvek sa sobom, kao i flašicu sa vodom. Kod bilo kakvog iznenadnog pogoršanja stanja srca sipajte u čašicu vodu i dodajte 20 kapi tinkture.

Detoksikacija

Prvi korak ka ozdravljenju organizma jeste njegova apsolutna čistoća. Biio kakavo sakupljanje ili zadržavanje nezdravih supstanci ili otpada usporava proces ozdravljenja.

Organi lučenja su pluća, pore kože, bubrezi i creva.

Znojenje - to je delovanje znojnih žlezda koje izbacuju štetne za organizam supstance i toksine.

Bubrezi izbacuju iz jetre krajnje produkte hrane i razmene materija u organizmu.

Creva izbacuju ne samo otpatke hrane nego i otpatke organizma u obliku iskorišćenih ćelija i tkiva, koje se javljaju kao rezulat naših fizičkih i umnih aktivnosti.

Jedna od prvih i brzih metoda čišćenja, posebno za odrasle je sledeća:

PAŽNJA: ne primenjivati ovu metodu detoksikacije kod apendicitisa ili, pak, sklonosti ka njemu. U tom slučaju izvedite klistirtri puta u toku nedelje.

Ujutru, našte, popiti čašu rastvora gorke soli (1 supena kašika na čašu vode). Cilj je - ne oslobađanje creva, nego izvlačenje iz svih delova organizma postojećih toksina i otpada preko creva. Ovaj rastvor deluje na limfu i na otpad isto kao što magnet privlači ekser i gvozdene opiljke. Količina nečistoće koja se izbacuje može iznositi 3-4 litra i više. To dovodi do dehidriranja organizma, što je potrebno nadoknaditi. Popiti dva litra soka od agruma razblaženog sa dva litra vode radi brže apsorpcije u organizmu. Ovakva smesa daje baznu reakciju u organizmu.

Sok treba početi piti pola sata posle uzimanja rastvora gorke soli i nastavljati svakih 20-30 minuta dok se popiju sva 4 litra.

Čitav dan ništa ne jesti, ali ako uveče glad postane nepodnošljiva može se pojesti malo pomorandži ili grejpfruta ili popiti malo soka od celera. Pre spavanja uraditi klistir sa dva litra malo tople vode kojoj dodat sok od 1-2 limuna. Cilj klistira je da se otklone iz prevoja debelog i tankog creva otpaci kojitamomogu ostati.

Ovakav proces detoksikacije treba izvesti tri dana uzastopce, a kao rezultat iz organizma se izbaci 12 litara tečnosti toksične limfe koja se nadoknadi istom količinom alakalne tečnosti.

Četvrtog i sledećih dana treba piti sokove od povrća i jesti voće samo u sirovom obliku. U slučaju malaksalosti ne treba se palšiti Priroda će iskoristiti energiju organizma za njegovo čišćenje i ubrzo posle toga dobićete veliku energiju i čilost.

Gladovanje

Gladovati 12 dana, često piti vodu, a posle toga sledeća ishrana:

Prvidarr.

piti sokove (od grožđa i pomorandže) - 500g. dnevno. Prvog dana sok razblažiti popola sa prokuvanom, rashlađenom vodom. Piti u malim količinama po 1-2 kašičice u kratkim vremenskim intervalima (u početku svakih 5-10 minuta), postepeno količinu soka i intervale povećavati.

Drugidan: \

Piti nerazblažene sokove u količini od 1 litra svaka dva sata.

Trećidarr.

1 litar kefira i 500g. jabuka (jabuke očišćene i izrendane) u smesi sa kefirom u obliku kašice. Bolesni uzimaju pet puta dnevno svaka tri sata (9, 12,15,18,21).

Četvrtidarr.

Uz navedenu hranu dodati rendanu mrkvu 250g. Mrkva se uzima zajedno sa rendanim jabukama i kgfirom; 100g. jabuka, 50g. mrkve. 200g. kefira - pet puta.

Petidarr.

Jabuke, kefir, mrkva - za jednokratnu primenu daju se u količini 100g. 10Og. 300g. U ovo se može dodati med - jedna kašičica i 1 -2 oraha. Ovakva smesa se uzima pet puta dngvno. Sem ovoga u 12h dodaje se 150g. salate u čiji sastav ulazi: krompir - 250g., kuvana cvgkla - 80g., sirova mrkva -10Og., sveži kupus - 50g.

Šestidarr.

Ishrana od 4 obroka (9, 13, 17, 21). Svaki obrok počinje sa smesom: 150g. mrkve, 10Og. jabuka, 300g. kefira, 1 -2 kašičice mgda, 1 -2 oraha. U 9h dodaje S9 gore navedena salata - 200g. i hleb 100g.

Sedmidarr.

U jelovnik iz prethodnog dana u 9h. dodajg se kaša od heljde ili ovsa na mleku u količini od 200g., poluretka, bez soli. U 9h i 21 h dodaje se obran sir 150g. i količina hleba za obrok -10Og.

Osmidan:

Obroci su isti kao i prethodni dan.

Devetidarr.

Navedenoj ishrani dodaju se supe od povrća i pire od krompira, oba jela bgz soli. Od 12-og dana uz ishranu prethodnih dana dodaje se 30g. maslaca i so.

SAVETI DR. HAKSLIJA

Trepćitg Č9šće kada gledate film u bioskopu ili Tv program Prvi zakon vida glasi: "Kada S9 oко pokreće ono vidi". Niko *ne* može gledati film ili televizijski program ako *se* oči pri tom пэ pokreću. Na taj način i odlazak u bioskop i gledanje TV programa mogu biti vgoma korisni za oči ako gledatg pravilno. i više od toga, u oba slučaja moguće j9, čak, popraviti svoj vid.

Dr. Haksli navodi veoma korisne savete.

Analizirajte kako sedite i na kolikom rastojanju od televizora. Treba sedeti pravo ne naginjući glavu ievo ili desno. Što se tiče rastojanja sve zavisi od rasporeda nameštaja u prostoriji. Ako je mesto za sgdenje daleko od televizora onda čovek sedi tamo, mada rastojanje od ekrana otuda ne

odgovara onom optimalnom koje je za njega karakteristično. Uostalom, to rastojanje može odrediti lekar.

Deci je dozvoljeno da sede na bilo kom rastojanju Često se oni nalaze na podu gledajući u TV ekran i boraveći u najneudobnijim pozama po nekoliko sati. Uz to nekoj deci se dozvoljava da gledaju TV program i da se bave učenjem - istovremeno. U tom slučaju treba uzeti u obzir da se čovekov mozak može u određenom momentu skoncentrisati na rad samo jednog zadatka. Pokušaj da se skoncentriše na rad domaćeg zadatka i istovremeno praćenje TV emisije - jedno je od najlošijih umnih opterećenja i može izazvati premor očiju.

Za dobar vid neophodan je vazduh; oči moraju da dobijaju kiseonik, zato se pobrinite za provetravanje, posebno zimi kada je uključeno grejanja i prostorije postaju hrmetički zatvorene.

Evo nekoliko pravila kojih se treba pridržavati prilikom gledanja filma ili TV emisija.

Sedite obavezno na rastojanju koje odgovara vašem tipu vida. Ne naginjite i ne zabacujte glavu. Gledajte u ekran pravo, često trepćite.

Ne treba gledati u jednu tačku, neka oči "putuju" po čitavom ekranu.

Istovremeno, dok se radnja na ekranu oteže ili u pauzama, blago zatvorite oči, odmorite nerve mrežnjače.

Za one kojima je potrebno jačanje vida film i televizor mogu postati dobri pomoćnici.

Za kratkovide: skinite naočare i zatvorite dlanovima oči. Za oči je veoma štetno kada skinete naočare i odmah, ne dajući im da se priviknu na promenu intezivno ih naprežete.

Sedite blizu ekrana tako da možete da vidite šta se dešava, ne sasvim jasno, ali dovoljno da možete da pratite radnju. Ne trudite se da vidite jasnu sliku, jednostavno gledajte, dišite duboko, gledajte čitav ekran i ubrzo ćete osetiti poboljšanje.

Sedite na istom rastojanju od ekrana i menjajte ga tek kada nastupi realno poboljšanje. U tom slučaju malo povećajte rastojanje. Jedan od mojih kratkovidih pacijenata, piše Haksli, počeo je da sedi u prvom redu, a posle nekoliko meseci sedeo je u poslednjem redu bioskopa.

Za dalekovide: skinite naočare i odredite gde vam je udobnije da gledate ekran. Često oni koji pate od dalekovidosti otkrivaju da im naočari "skraćuju" vid čak i na rastojanju. Ovi ljudi moraju popravljati svoj vid kako na malom rastojanju tako i na dalekom. U tom slučaju sedite u početku blizu ekrana, a zatim se odmaknite i nađite za vas udobno mesto na rastojanju od ekrana. Ako gledanje u daljinu nije otežano, sedite što je moguće dalje i postepeno se primičite ekranu prema potrebi poboljšanja vida.

Obratite pažnju na sva pravila o uspostavljanju dobrog vida: treptanje, prenošenje pogleda, disanje, kratkotrajno pokrivanje očiju radi opuštanja

napregnutih očnih mišića i kapaka i periodično u - tamu radi odmaranje nerava mrežnjače.

Prirodni porođaj,

detaljan opis onoga štaje radila

Dijana Valestr u toku trudnoće

"To je bilo u junu, bila sam u drugom stanju i trebalo je da rodim moje prvo dete u dobu od 30 godina.

Jednog divnog dana salate od povrća koje sam tako volela, učinile su mi se neukusne, kao od drveta i ja sam prešla na sasvim drugačiju ishranu i to: u toku 1-og, 2-og i 3-eg meseca trudnoće ništa nisam mogla da jedem sem grejpfruta i lešnika tri puta dnevno;- u toku 4-og, 5-og, 6-og meseca sem grejpfruta jela sam i drugo voće, šljive, kruške, jabuke, jagode odgajene bez veštačkog đubriva.

Čaj od malina je veoma koristan u trudnoći i zato smo nasušili puno njenih listova. Čitavu zimu pila sam tinkturu od listova maline sa medom i 50g. soka od mrkve, svakodnevno. Ako je dolazilo do zadržavanja mokraće jelasam ananas.

Osećala sam se dobro. Lekaru sam se obratila tek u 6-om mesecu. Doktor me pregledao i začudili su ga jaki otkucaji srca mog dteteta, kao i to što nisam imala suvišnu težinu. On je verovao u prirodni porođaj i bio je zadovoljan mojom prirodnom ishranom. Šetala sam svakodnevno, radila vežbe za prirodan porođaj, obavljala kućne poslove.

I na kraju, moje dete je uskočilo u ovaj svet sa prodornim krikom, glava mu je bila prekrivena gustom kosom.

Divna boja njegove kože bila je predmet razgovora medicinskog osoblja. Na opšte zaprepašćenje lekara bila sam spremna da dojim dete. U početku je mleko lšlo polako, ali ubrzo se pojavilo obilno, masno mleko. U bolnici sam molila da mi daju samo sirovu hranu. Muž i sestra donosili su mi svakodnevno 1 litar soka od mrkve i kesicu oraha kao dodatak mojoj jednostavnoj ishrani. Suvo voće koje mi je doneto proglašeno je kao opasno za moje dete jer će dobiti dijareju. Ali, ja sam ga koristila u toku 9 meseci. 60% hrane koju sam upotrebljavala bilo je voće i povrće. Stomak mog deteta nije radio. Petog dana posle rođenja pojavila se prva, mala, normalna stolica bez ikakve opstipacije ili dijareje! Zašto su stolice bile tako retke ? Tajna je otkrivena kasnije. Pokazalo se da je hranu koju je uzimao potpuno asimilovao i da u tome nema ništa neobično. Retke stolice nastavile su se dotle dok sam ga dojila i dobro je usvajao majčino mleko. U 6-om mesecu dala sam mu sok od mrkve, bananu i avokado. Posle toga stolica je postala redovna. Do navršetka prve godine dete je, sem majčinog mleka, jelo voće i ubrzo je po svom ukusu počeo da bira i jede sveže voće prema sezoni.

Većina mojih prijatelja kljukali su decu kašicama, davali su im pasterizovano mleko. Usled toga deca nisu bila u stanju da svare skrob, neprestano su prehlađivala i bila bolesna.

Moje dete ima tri goding; njegova hrana sastoji se od svežgg i sušgnog voća, sirovog povrća i njggovih sokova, oraha, m9da, semenki. On jg dobro i umno i fizički razvijgn, pun *]e* 9ngrgije i vgoma radoznao.

RECEPTI ZA LEČENJE RAZNIH BOLESTI LEKOVITIM BILJKAMA i NARODNIM NAČINIMA

Apcesi

1. *Aloja (sok odaloje)*

Spolja se sok koristi za Ieč9nje opgkotina, trofičnih rana, gnojnih rana, osteomijelitisa sa otvorenim gnojnim žarištem, apcesa, flegmona i drugih gnojnih obolenja (kao kompres i natapanje rana i oštgćenih delova kože) Cir9vi i gnojn9 rane se brzo očist9, površina rane S9 epitelizuje.

Odrezati donje listove biljke, d9taljno oprati prokuvanom vodom, izrezati na sitne komadiće veličine 0,2-0,3mm, uviti u gazu i isceditі.

2. *Živovlak - bokvica*

Sveži isitnjeni listovi koriste S9 spolja za zaustavljanjg krvarenja iz rana, kod apc9sa, furunkula, opekotina, rana koje dugo ne zarastaju ili čireva.

3. *Glavičastiluk*

Za ubrzavanje sazrevanja apcesa koristi se kašica od luka sa mlekom ili kašica od pgčenog luka koja sg stavlja na apces.

Avitaminoza i skorbut

1. *Šipurak, plodovi*-1 sup9na kašika na J9dnu čašu vrele vode. Kuvati 10
minuta u zatvorenoj posudi. Ostaviti da stoji najmanje 12 sati, proc9diti. Piti po pola čaš9 2-3 puta dngvno prə jela. Za poboljšanj9 ukusa dodati m9d ili šećer.

2. *Limun.* Sok od liimuna piti sa vodom i ispirati usta kod skorbuta. U toku
botesti jesti limun izrezan na kriške sa malo šećera. Takođe, uzimati адгитэ (pomorandže, mandarine, grejpfrut).

3. *Glavičastiluk.* U toku skorbuta veoma je korisno jesti luk i zelena pera
luka. Такобе је korisno jesti luk u hrani jer sadrži veliku količinu askorbinske kiseline (vitamin 'C').

4. *Kupus glavičasti* i druge sorte kupusa. Kod skorbuta jesti bilo koju vrstu kupusa, kako u svežem obliku, tako i kiseo. Posebno je korisna salata od svežeg kupusa jer sadrži veliku količinu vitamina 'C'.

5. *Beli luk.* Jesti beli luk u svim oblicima sa hranom i posebno sa hlebom.

6. *Omorika, bor, belajela, kedar, ariš.* Odvari od iglica piju se i ispraju se
usta kod skorbuta. Od četine sa šećerom kuva se slatko i sa njim pije čaj protiv skorbuta. 4 čaše četine preliti sa tri čaše ohlađene prokuvane vode, zakiseliti sa dve kašičice razblažene solne kiseline. Ostaviti tri dana na tamnom mestu, procediti. Piti kao vitaminsku tinkturu po pola čaše dva puta dnevno.

7. *Cma ribizla.* Kod skorbuta koristiti plodove crne ribizle. U proleće narezati mlade grančice crne ribizle, sitno ih izrezati i napraviti od njih odvar kuvajući 7-10 minuta u vodi, a zatim ga piti kao čaj.

8. *Oskoruša crvena - jarebika, plodovi.* Jesti plodove crvene oskoruše. Kad sazru jednu supenu kašiku plodova na jednu čašu vrele vode, kuvati 10 minuta, ostaviti da stoji 4 sata, procediti i piti po pola čaše 2-3 puta dnevno.

9. *Jaglika.* Sveži listovi i cvetovi koriste se u obliku salate kod avitaminoze (nedostatka vitamina 'A' i 'C'). Jedna supena kašika suvih listova na jednu čašu vrele vode. Ostaviti da stoji 30 minuta dobro uvijeno, procediti i piti po 1/3 čaše tri puta dnevno.

10. *Jasika (kora, pupoljci).* Jedna supena kašika sa "vrškom" pupoljaka ili
kore od jasike na 500g. vrele vode. Kuvati 10-15 minuta, zatim dobro pokriti i ostaviti da odstoji tri sata. Piti kao čaj po jednu čašu tri puta dnevno zaslađeno medo. Tinkturu od pupoljaka na alkoholu piti po 20-40 kapi tri putadnevno.

11. *Crvena borovnica.* Vitaminski čaj: plodovi borovnice - dva dela, list
koprive - tri dela, plodovi šipuraka tri dela. Isitnjenu sirovinu dobro izmešati, 4 kašičice od te smese preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 3-4 sata, procediti i piti po jednu čašu 2-3 puta dnevno.

12. *Šibikovina.* Vitaminski čaj od plodova jača organizam i deluje umirujuće. Jednu supenu kašiku plodova preliti čašom vrele vode, ostaviti 1-2 sata da odstoji, procediti. Piti po pola čaše dnevno.

13. *Jagoda šumska.* List - kao vitaminsko sredstvo u obliku čaja pripre-
mati na sledeći način: jednu supenu kašiku isitnjenih listova preliti čašom vrele vode u porcelanskoj ili staklenoj posudi, ostaviti 10-15 minuta, procediti i piti kao čaj.

14. *Cma ribizla.* U medicinskoj praksi plodovi od crne ribizle se upotreb-
ljavaju kao vitaminsko sredstvo. Osušeni plodovi ribizle ulaze u sastav vitaminskih mešavina:

a) plodovi crne ribizle i plodovi šipuraka u jednakom odnosu - 2 kašičice
ove mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti jedan sat da odstoji procediti, dodati šećer po ukusu i piti po pola čaše 3-4 puta dnevno.

b) plodovi crne ribizle -1 deo, list koprive - dva dela, plodovi šipuraka tri dela. Jednu supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti jedan sat da odstoji procediti, dodati šećer po ukusu i piti po pola čaše 3-4 puta dnevno.

c) veoma je popularna crna ribizla sa šećerom. Tako se dugo vremena sačuvaju vitamini - na jedan kilogram plodova 1,5kg. šećera.

15. *Šipurak.* Plodovi šipuraka ulaze u sastav raznih vitaminskih meša-
vina:

a) plodovi šipuraka, plodovi crne ribizle u jednakom odnosu. Jednu supenu kašiku isitnjenih plodova prelirti sa dve čaše vreie vode, ostaviti jedan sat, procediti, dodati šećer. Piti po pola čaše ovakvog vitaminskog čaja 3-4 puta dnevno.

b) plodovi šipuraka i plodovi jarebike u jednakom odnosu - dve kašičice ove smese preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti jedan sat da odstoji procediti, dodati šećer po ukusu i piti po pola čaše 3-4 puta dnevno.

Vitaminske mešavine

-Mešavina No 1 \Q.*Plodovi šipuraka*-1 deo Plodovi *ribizle* 1 - deo.

-Mešavina No 2

17. *Plodovišipuraka* -1 deo
Plodovi *šibikovine*-1 deo

-Mešavina No 3

18. *Plodovišipuraka*-1 deo

219 Plodovi *crvene borovnice* -1 d90

-Mešavina No 4

19. *Plodovišipuraka*-1 deo

Plodovi *crvene borovnice* -1 d90

-MešavinaNo5

20. Z./sf *koprive* - 3
Plodovi *jarebike*- 7 delova

-Mešavina No6

21. *Plodovišipuraka* -1 deo
P\odov\ jarebike -1 d90

Mešavine pripremati nastedeći način: J9dnu supenu kašiku rrrešavine na j9dnu čašu vrele vode, kuvati 10 minuta, ostaviti pokrivgno i uvijeno da odstoji 4 sata. Piti po pola čašg 2-3 puta dnevno.

Adenom prostate

1. *Vilina metla (šparoga)* - po 2-3 kašičic9 sirovine na 200ml vrele vod9,
kuvati pet minuta. Prilikom pripremanja ekstrakta od korenja kuvati 10 minuta jednu sup9nu kašiku isitnjenog korenja. Ekstrakt pripremnjgn na ovaj
način piti svaka 4 sata po jednu čašicu za vino.

2. *Sladić* - 1 supenu kašiku isitnjenog korena preliti sa 500ml vod9 i kuvati 10 minuta. Posle hlađgnja procediti i piti po čašicu prə svakog jela.

3. *Ljeskovina*- lešnik (Corylus avellana) - jednu supenu kašiku isitnjenih
osušenih listova ili kore preliti čašom vrele vode. Piti po 1-2 kašike nekoliko puta dn9vno.

4. *Čičak*- 1 supenu kašiku isitnjenog korenja kuvati 10 minuta u 500ml. vod9, procediti i piti po jgdnu čašicu 4 puta pre jela.

Alergija

Alergija na prašinu i na prašinu od papira.

LGorčica - 5 supenih ravnih kašika, kantarion - 4 supeng kašikg, maslačak (koren) - 3 sup9ne kašike, preslica - 2 supene kašike, kukuruzna svila -1 supena kašika, šipurak - plodovi isitnjeni - 4 supeng kašike. Šipurak i koren maslačka samleti na mašini za m9so. M9Šavinu dobro izmešati. J9dnu supenu kašiku ove mešaving sipati u emajliranu posudu i preliti sa 1,5 čašom hladne vod9 uveče i ostaviti preko noći.

Ujutru staviti da se kuva, ali ne dopustiti da provri, skloniti, dobro umotati i ostaviti 4 sata da odstoji, zatim procediti.Popiti sadržinu jedne čaše u toku dana, tj. piti po 1/3 čaše tri puta pre jela. Čuvati u frižideru. Alergija će početi da prolazi. U početku će biti tvrde otrkline u nosu, zatim na podbratku, na rukama, na gornjem delu nogu sa jakim svrabom. Premazivati te delove tela anesteziraju ćom tečnošću. Posle mesec dana počinje ozdravljenje. Treba se lečiti 6 meseci i ne uzimati alkohol. Ova mešavina je dobra i za decu kada kod njih alergija kao da odlazi unutra i ona postaju preosetljiva. Ovakva alergija se dešava zbog poremećaja u razmeni materija zbog nepravilne ishrane.

2. Kopriva (mrtva^ - cvetovi - jednu supenu kašiku cvetova suvih ili svežih
na jednu čašu vrele vode. Ostaviti da odstoji dobro pokrivena posuda pola sata, procediti. Piti po pola čaše 4-5 puta dnevno ili po jednu čašu tri puta dnevno, toplo.

Koristi se kod alergijskog osipa, koprivnjače, furunkuloze, ekcema, škrofula kao dobro sredstvo za čišćenje krvi.

3. Vodena leća (sočivica). Alkoholna tinktura. 1 kašičicu sveže dobro oprane trave na 50ml 40% alkohola. Ostaviti da odstoji 7 dana, procediti. Piti po 15-20 kapi u 1/4 čaše vode tri puta dnevno. Suvu vodenu leću isitniti u prah i pomešati ga sa medom u jednakom dnosu, uzimati po 1 -2g. dva, tri
puta dnevno.

Koristi se kod vitiliga, kao desenzibilno sredstvo kod alergijskih bolesti, kod koprivnjače, anginoneurotskih otoka (otoci nervnog porekla).

4. Celer. Isceditи sok iz svežeg korena. Piti po 1-2 kašičice tri puta dnevno pola sata pre jela. Može se uzimati u tinktura: dve supene kašike isitnjenog korena ostaviti da odstoji dva sata u čaši hladne vode, procediti. Piti po 1/3 čaše tri puta dnevno pre jela. Celer (sok i tinktura) koriste se kod bolesti bubrega, kostobolje, alergijske koprivnjače, dermatitisa, kao diuretik i
blagi laksativ.

Angina

1. Kamilica -1 deo, eukaliptus -1 deo, neven - cvetovi -1 deo.

Sve isitniti i dobro izmešati. Jednu supenu kašiku mešavine preliti sa 1,5 čašom vrele vode, kuvati dva minuta, ostaviti dobro uvijeno da odstoji pola sata, procediti. Ispirati dva puta dnevno, ujutru i uveče. Ispiranje početi sa 26°C postepeno smanjujući po jedan stepen. Zatim jedan mesec ispirati pri temperaturi 15-16°C. Na taj način otklanja se upala i istovremeno kali grlo.

2. Crvena cvekla. Izrenadati na sitnoj trenici cveklu i iscediti čašu soka. U sok dodati jednu supenu kašiku sirćeta (ali ne sirćetnu kiselnu). Ovim rastvorom ispirati grlo 5-6 puta dnevno a može se i progutati po jedan gutljaj.

3. U staklenu flašu od 0,51. narezati list od aloje do polovine i ncsuti šećerom, povezati grlić gazom. Ostaviti da odstojji tri dana, zatim doliti 40% alkohol i ostaviti opet tri dana. Posle toga procediti i iscediti lišće. Dobija se slatko-gorak liker. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno pre jela. Deca uzimaju po jednu kašičicu tri puta denevno pre jela. Piti do poptpunog ozdravljenja. Koristi se kod angine, upale grla i bolesti pluća.

4. Iđirot, koren. Svakodnevno žvakati koren iđirota 5-6 puta dnevno po jedno malo parče. Svaki put držati u ustima žvaćući po 15- 20 minuta. Posle pola godine do godinu dana ovakvog uzimanja korena od iđirota, čovek će se u potpunosti osloboditi od angine.

5. Anis.

a) Jednu kašičicu plodova preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 20 minuta, procediti. Piti po 1/4 čaše 3- 4 puta dnevno pola sata pre jela. Plodovi od anisa ulaze u sastav različitih mešavina.

b) Plodovi anisa - jedan deo, list podbjela - jedan deo, cvetovi divljeg čička - jedan deo, cvetovi timijana - dva dela, koren belog sleza - dva dela, koren sladića - pet delova. Jednu supenu kašiku ove mešavine preliti sa čašom hladne vode, ostaviti dva sata da odstoji a zatim kuvati 5-6 minuta na tihoj vatri. Kada se ohiadi procediti i piti po 1/4 čaše toplog odvara 4 puta dnevno kod kašlja, upale dušnika i bronhitisa.

6. Zova. Odvarom od cvetova zove ispirati grlo kod angine, kašlja i upale usne šupljine. 3-4 supene kašike cvetova preliti čašom vrele vode, kuvati pet minuta na tihoj vatri, ohladiti i procediti. Ovim odvarom ispirati usta kod gore navedenih bolesti.

7. Luk. Sveži sok od luka upotrebljava se kod angine po jedna kašičica 3-4putadnevno.

8. Crna borovnica. Gust odvar od plodova koristi se za ispiranje usta kod angine, za premazivanje opekotina, osipa na koži i nekroznih čireva. Sto grama suvih plodova preliti sa pola litra vode, kuvati dok se količina vode ne smanji na 1/3 litra.

9. Žalfija.

a) Kod upale krajnika sluzokože usne šupljine i desni tinktura od listova koristi se za ispiranje. Četiri kašičice isitnjenih listova preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 30 minuta, proceditи.

a) List od žalfije ulazi u sastav raznih mešavina:

list od žalfije - tri dela, cvet kamilice - tri dela. Kašičicu mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti pola sata, proceditи. Ispirati grlo kod laringitisa 5 -6 puta dnevno.

10. Dan-i-noć. Ovo je odlično sredstvo kod angine, gripa, upale sluzo-
kože usta i gornjih disajnih puteva. Koristi se u obliku alkoholne tinkuture.

Tinktura na alkoholu se sprema na sledeći način: 25g. cvetova na 100ml alkohola. Piti po 20 - 30 kapi tinkture 3 puta dnevno pre jela. Ispiranje -10ml tinkture na čašu tople vode. Ispirati posle jela i uveče pre spavanja.

11. Limun. Kod angine dobro pomaže žvakanje svežeg limuna. Posle
toga jedan sat ne jesti ništa, da bi se omogućilo etarskim uljima i limunskoj kiselini da deluje na upalu sluzokože grla. Ovu proceduru ponavljati svaka tri sata.

12. Alkohol - 100ml, mentol - 2,5g, novokain -1,5g., anestezin - 4,5g.
Prednji deo vrata premazivati ovom smesom dva puta dnevno. Poželjno je uviti vrat maramom ili šalom.

Smese za ispiranje grla.

a) Eukaliptus (list) - dva dela, lan (seme) - jedan deo, kamilica (cvetovi) dva dela, lipa (cvet) - dva dela.

b) Majoran - jedan deo, kamilica (cvet) - dva dela, žalfija - jedan deo, metvica (koren, list, cvet) - dva dela.

c) Zova crna (cvet) - jedan deo, žalfija - jedan deo, beli slez (koren, list, cvet) - jedan deo, orlov nokat (cvet) - 0,5 dela.

d) Kantarion (stabaoce, cvet) - dva dela, lan (seme) - jedan deo, neven -
dva dela, kamilica - dva dela.

Komponente bilo koje od ovih mešavina isitniti, jednu supenu kašiku mešavine preliti sa 200ml vrele vode u porcelanskoj posudi, pokriti i ostaviti pola sata da odstoji. Proceditи i ispirati grlo toplom tinkturom 4- 5 puta dnevno. Pri kraju ispiranja polako gutati nekoliko gutljaja.

223 *Difterija išarlah*

Ispirati grlo 30% rastvorom limunske kiseline. U toku ispiranja potrebno je zabaciti glavu unazad i izdisati vazduh tako da rastvor krklja u ustima. Ispiranje izvoditi svaki sat u toku dana. Ovaj rastvor izuzetno pomaže kod 'aznih obolenja grla ako su ona u početnoj fazi.

U slučaju kada nema ovog rastvora mogu se uzeti dve, tri kriške limuna prethodno očišćene od kore. Uzimati ih jednu po jednu i držati u ustima nastojeći da se nalaze što bliže grlu, isisivati sok iz njih, a zatim ih gutati. Ovu proceduru ponavlajti sve dotle dok bolesnik oseti olakšanje. Limun je efikasan na samom početku bolesti, ali ako je bolest već uzela maha on je bezkoristan i treba preći na limunsku kiselinu.

Artritis

1. Cvetovi zove, list koprive, koren peršuna, kora vrbe - sve u jednakim koiičinama. Jednu supenu kašiku isitnjene mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati pet minuta na tihoj vatri, ohladiti i procediti. Piti po dve čaše dnevno ovog odvara kod artritisa različitog porekla.

2. *Višnja (plodovi).* U narodnoj medicini plodovi višnje sa mlekom upotrebljavaju se kod upale zglobova - artritisa.

3. Jednu supenu kašiku *ptičje trave* preliti čašom vrele vode. Umotati i ostaviti da odstoji 4 sata, procediti. Piti po 1/4 čaše četiri puta dnevno pre jela kod kostobolje i artritisa.

4. *Kilavica (lat. Hemiaria).* Tri kašičice sveže trave na 500ml vrele vode.
Umotati i ostaviti jedan sat, procediti. Piti po 1/3 čaše 3-4 puta dnevno kod artritisa, reumatizma i kostobolje.

5. *Tušak (Portulaca oleracaea).* 1 supenu kašiku sveže biljke na jednu čašu hladne vode. Kuvati 10 minuta, umotati i ostaviti dva sata. Procediti i piti po 1-2 supene kašike 3-4 puta dnevno kod artritisa.

6. *Divljikesten.* 20 g. cvetova ostaviti dve nedelje u 0,5!. 40% alkohola. Tinkturu koristiti za utrljavanje kod bolova od artritisa.

7. *Vučjirep (divljičičak)* - cvetovi. 50g. cvetova ostaviti dve nedelje u 0,51
70% alkohola. Ovu alkoholnu tinkturu koristiti za utrljavanje kao analgetsko sredstvo kod artritisa, a posebno kod bolova nervnog porekia.

8. *Lincura (korenje ikoren).* Tri kašičice korenja i korena kuvati na tihoj vatri 20 minuta u tri čaše vode, umotati i ostaviti da odstoji dva sta, procediti.
Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno pre jela kod artritisa različitog porekla.

Uzeti flašu od 0,51., staviti parče kamfora, dodati 150ml terpentina, 150ml maslinovog ulja i 150ml 70% alkohola. Pre upotrebe promućkati. Utrljavati dok koža ostane suva pre spavanja i uvijati tkaninom od čiste vune na čitavu noć.

1. Divlji ruzmarin - 25g. kopriva -15g.

Biljke sitno iseckati i pomešati. Preliti ovu mešavinu litrom vrele vode, umotati i ostaviti tri sata. Procgditi i piti po pola čaše 5-6 puta dnevno. Koristi se kod bronhijalne astme, prehlade, reumatizma, kašlja. U narodu se smatra da posle dve ned9lje uzimanja ovakvog sastava astma u početnom stadijumu prolazi. Kod V9likog kašlja deca uzimaju po jednu kašičicu 3-5 puta dnevno.

2. Metlina (Ephedra) - 40g., kamilica 200g., brezini pupoljci - 60g., divlji ruzmarin - 20g.

Sve isitniti, dobro pomešati i dve supene kašikg mešavine preliti sa 500ml vrele vode, umotati i ostaviti 5-6 sati, proceditі. Piti toplo po pola čaše tri puta dn9vno pre jela. Koristi se kod astmatičnog bronhitisa.

3. Borovi pupoljci - 1 d90, živovlak - list - 1 deo, podbjel - list - 1 deo. Sipati 4 kašičicg mešavine u čašu hladng vode i ostaviti dva sata; posle toga
kuvati pgt minuta, ohladiti i proceditі. Ovu dozu popiti u toku dana podeljenu na tri dela.

Koristi se kod bronhijalne astme i velikog kašlja.

4. Čubrika (vresak) - 10g., podbjel - list - 10g., dan-l-noć - 10g., anis - plodovi - 10g. Način pripreme i primene kao za mešavinu u receptu br. 3.

5. Bedrenik (komorač) - koren. Ovo je staro narodno sredstvo protiv astme. Pošto je koren teško rastvoriv u vodi, uzeti dva dela коrəпa пa 5 delova alkohola. Ostaviti da odstoji 8 dana na tamnom mstu. Proc9diti i piti po 30 kapi sa kašikom vode 4-5 puta dnevno.

Napomena. dva d9la korena - prema težini, a prema zapremini to je skoro polovina posude sa alkoholom. 6.Zova. Kod bronhijalne astm9 koriste se cvetovi zove u mešavinama:

a) *cvetzove,* rosulja, živovlak i dan-l-noć u jednakom odnosu. 4 kašičice
isitnjene mešavine kuvati ngkoliko minuta i kada se ohladi proceditі. Odvar piti u toku dana u tri navrata kod bronhijalne astme i bronhitisa.

b) cvet zovg, travnati deo srčanika, češljasta mgtvica (crna kopriva), rusina, borovi pupoljci - sve u jednakim količinama. Način pripremanja i primene je kao u prethodnom receptu.

c) cvet zove - jedan deo, kora mlade iv9 - jgdan deo, list podbjela - jedan
deo, plodovi anisa - dva dela, plodovi šipuraka - dva dela. Način pripremanja i primene je kao u prethodnom receptu.

7. Podbjel- 4 kašičice isitnjenih listova preliti čašom vrelg vode, ostaviti 30 minuta, proceditі. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno.

8. Vrtna repa.Vrtna repa spada u povrćg. U lekovite svrhe koristi se plod
korena koji sadrži askorbinsku kiselinu, karotin, vitamin B1, belančevine, mineralne soli i druge supstance.

a) Odvar od korena pije se kod bronhijalne astme, kašlja, upale sluzokože ždrela, nesanice, lupanja srca, promuklosti. Priprema: dve supene kašike isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno ili jednu čašu uveče.

b) Sok od repe sa medom koristi se kod kašlja po 1 -2 supene kašike 3-4
putadnevno.

9. Oman (isitnjeni koren) - 20g., dan-i-noć - 20g., timijan - 20g., anis (isitnjeni plodovi) - 20g., podbjel (list i cvetovi) - 20g.

Mešavinu od dve supene kašike preliti sa 500ml vrele vode i ostaviti u pokrivenoj posudi jedan sat da odstoji. Piti toplo po pola čaše. Dodati šećer po ukusu jer oman posle dugog stajanja dobija oporo-gorak ukus.

10. Anis (plodovi) - 20g., divlja mirođija (plodovi) - 20g., timijan - 20g.,
sladić (koren) - 20g. Sve sastojke dobro isitniti i preliti sa 500ml vrele vode. Piti toplo 4 puta dnevno, po mogućnosti i noću.

Ateroskleroza

1. *Beli glog* - tinktura od plodova na alkoholu. U 200ml alkohola sipati čašu svežih plodova belog gloga prethodno malo izgnječenih.. Ostaviti tri nedelje, procediti i piti po jednu kašičicu sa vodom pre jela i uveče.

2. *Beli glog* - tinktura cvetova na alkoholu. U 200ml alkohola sipati 4 supene kašike cvetova, ostaviti na tamno mesto na sobnoj temperaturi. Povremeno promućkati. Posle 10 dana preparat je gotov za upotrebu. Piti po jednu kašičicu pre jela sa vodom.

3. *Beliglog*- odvar od plodova - 20g. svežih ili sušenih plodova na 200ml
vrele vode. Ostaviti da odstoji pola sata ili kuvati pet minuta na tihoj vatri. Piti
po 200ml odvara pre jela i uveče.

4. *Beliglog*- ekstrakt od plodova. Preliti sa 500ml vrele vode čašu svežih
ili sušenih plodova belog gloga, dodati dve supene kašike šećera i kuvati na veoma tihoj vatri 40 minuta. Količina odvara treba da se ukuva do polovine. Odvar ne cediti već zajedno sa plodovima čuvati u fižideru. Piti po 1 supenu kašiku pre jela i po 2 supene kašike uveče.

5. *Beliglog* - 0,5kg. zrelih plodova oprati i isitniti, dodati 100ml vode i zagrejati do 40°C, a zatim iscediti sok u sokovniku. Dobijeni sok piti po 1 supenu kašiku tri puta dnevno pre jela. Sok blagotvorno deluje na srce, posebno u starijem dobu, otklanja napetost srčanog mišića.

6. *Heljda* -Tinktura od cvetova heljde pije se kod kašlja i skleroze krvnih
sudova. Jednu kašičicu cvetova preliti sa 0,5! vrele vode, ostaviti dva sata u zatvorenoj posudi, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno.

7. *Beliluk*- Sveži češnjevi belog luka upotrebljavaju se kod ateroskleroze
po dva, tri dnevno.

8. *Živovlak* - Tinktura od živovlaka i sveži šok preporučuju se kod ateroskleroze. 1 supenu kašiku isitnjenih listova preliti čašom vrele vode,

г

ostaviti 10 minuta.. Piti polako u gutljajima u toku jednog sata. Jgdna čaša jg dngvna doza. List živovlaka dobro oprati, izrezati i iscediti sok. Dodati isto toliko meda i kuvati 20 minuta. Uzimati po 2-3 kašičice dnevno. Čuvati u zatvorenoj posudi na prohladnom mestu.

9. *Čubrika* - (5g. na 500ml vrele vode) ostaviti da odstoji 40 minuta u dobro zatvorenoj posudi. Čubrika je jako sredstvo i može S9 upotrebljavati najviše 2-3 puta ned9ljno. Ima sedativno i bakteriološko dgjstvo, otklanja spazam krvnih sudova mozga.

10. Matičnjak - 10g., runolist - 10g., beii glog (cvetovi i plodovi) - 40g., veronika -10g., list jagode - 30g.

Jgdnu supgnu kašiku ove mešavine preliti sa 250ml vrelg vode i piti kao čaj sa medom ili šećerom.

11. Za lečenje i profilaksu at9roskleroz9 uzima se smesa od jednakih delova svežgg soka od luka i meda. Piti po J9dnu kašičicu 3-4 puta dnevno.

'o

12. *Žalfija* - recgpt N. G. Kovaljovg: 90g. sveže žalfije, 800ml 40% alkohola i 400ml vod9 ostaviti da stoji na svetlom mestu 40 dana u zatvorenoj staktenoj posudi. Piti po J9dnu supenu kašiku sa vodom ujutru pre jela. Ova tinktura se preporučuje starijim osobama za stimulisanje nervnog sistema.

Atonija creva

1. *Revanj.* Koren revnja se koristi u medicinskg svrhg a priprema se u J9sen. Koren se dobro opere, izreže na komadiće i suši na temperaturi ne više od 60°C.

Korэп sadrži tanin i drugg biološki aktivne supstance.

Prašak od korena revnja koristi se kod raznih bolesti. U malim dozama (0,05-0,2g) ima vezivno dejstvo i pomaže kod gastritisa sa smanjenom kiselinom, kod dijareje. Pros9čn9 dozg (0,2g) deluju kao sredstvo za stimilaciju lučgnja žuči, vglikg (0,2-2g) kao blagi laksativ kod atonije creva, spazmatične opstipacije, za omekšavanje stolice kod h9moroida.

, 2. *MajoranAOg.* preliti sa 200ml vode i piti po J9dnu supenu kašiku tri

f puta dnevno. Koristi S9 za pojačanje peristaltike creva.

Nesanica

1. *Mirođija (seme)*

50g. semgna mirođije kuvati 15-20 minuta na tihoj vatri u 0,51 vina, dobro umotati i ostaviti jedan sat da odstoji. Proc9diti i piti po 50-60g. pre spavanja. Ovo je neškodljivo narodno sredstvo koj9 ob9zb9đuje dobar san.

2. *Konoplja (seme)*

2 supgrre kašike ээтэпа konoplje isitniti i pros9jati. Preliti čašom vrele vodg, umotati i ostaviti da odstoji 30 - 40 minuta. Piti toplo pre spavanja;

prvo popiti pola čaše dva sata pre spavanja a zatim ostatak sa talogom. Obavezno piti toplo u toku dve nedelje. Koristi se kod povremene nesanice.

S.Hmelj

Dve kašičice hmelja na jednu čašu vrele vode. Ostaviti dobro uvijenu posudu da odstoji 4 sata, procediti. Popiti pre spavanja. Jedan deo isitnjenog hmelja na 4 dela 50% alkohola. Tinkturu ostaviti dve nedelje na tamnom mestu, procediti. Uzimati po pet kapi tinkture na jednu supenu kašiku vode. Piti dva puta dnevno pre jela, drugi put uzimati pre spavanja kod nesanice.

4. *Lavandino utje* ■

Pre spavanja namazati ovim uljem slepoočnice. 3- 5 kapi sipati na kocku šećera i sisati pre spavanja. Obezbeđuje dobar san.

5. *Prati uveče noge vrućom vodom*

Ovaj postupak otklanja umor, daje energiju, umiruje nervni sistem, poboljšava san.

6.Zova

Priprema se na sledeći način: jednu supenu kašiku isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti ovaj odvar po jednu supenu kašiku dnevno kod nesanice i otežanog disanja.

7. *Valerijana*

a) Tinktura od valerijane: jednu supenu kašiku istnjenog korena preliti čašom vrele vode, ostaviti 6 - 8 sati, procediti. Piti po jednu supenu kašiku tri
putadnevno.

b) Odvar od valerijane: Jednu supenu kašiku isitnjenog korena preliti čašom vrele vode kuvati 15 minuta na tihoj vatri, ostaviti 10 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno.

c) Alkoholna tinktura valerijane može se kupiti u apoteci. Piti po 15- 20 kapi 2- 3 puta dnevno.

8. *Hmelj*

25 g. hmelja na 10Oml. alkohola ostaviti nedelju dana da stoji na tamnom mestu, povremeno promućkati. Piti po jednu kašičicu 2 - 3 puta dnevno i pre spavanja.

9. *Hmelj*

Prašak od samlevenog hmelja može se uzimati uveče kao sedativ i sredstvo za spavanje.

ЮO.Hmɐ/J

Staviti sveži hmelj u platnenu vrećicu i kod nesanice držati ispod jastuka. Uspeh je garantovan, čak kod težih oblika nesanice.

Bolukrstima

Štavalj (koren). Jednu supenu kašiku svežeg korena od štavlja preliti sa 1,5 čašom vrele vode. Kuvati 15 minuta, ostaviti da odstoji u dobro pokrivenoj posudi dva sata, procediti. Piti po dve supene kašike dva puta dnevno pre jela kod bolova u krstima i reumatizma.

Bradavice

1. *Rusina.* Mazati svakodnevno dva puta na dan bradavice sokom od sveže ubrane rusine.

2. *Beliluk.* Svakodnevno utrljavati bradavice belim lukom.

3. *Prašak od magnezijuma.* Ujutru i uveče pre jela uzimati na vrh noža prah od magnezijuma u toku od mesec dana.

4. *Maslačak.* Male mlade bradavice moguće je otkloniti sokom od maslačka.

5. Dečje bradavice lako se otklanjaju *veštačkim ledom.* Stavljati nekoliko
puta led na bradavice i držati ga neko vreme, koliko je moguće podneti. Dovoljno je nekoliko ovakvih procedura i bradavice će nestati.

6. *Sirćetna kiselina.* Svakodnevno uveče pred spavanje kapati pipetom na bradavice jednu кap sirćetne kiseline - ne više od jedne kapi. Bradavice će uskoro početi da iščezavaju.

7. *Rusina.* Premazivati bradavice sokom od rusine. Najbolji je sok naran-
džaste boje koji se nalazi pored korena. Posle nekoliko premazivanja površina bradavice pocrni i tada je pažljivo odrezati i nastaviti sa premazivanjem dok bradavica sasvim ne nestane.

8. *Jarebika.* Svežim plodovimaod jarebike premazivati bradavice.

9. *Mlečika.* Premazivati sokom od ove biljke bradavice. Posle nekoliko premazivanja površina bradavica pocrni i tada je pažljivo treba otseći. Posle toga nastaviti sa premazivanjem do konačnog nestajanja bradavice.

Bronhitis, pleuritis, pneumonija

1. Podbjel (list) - 5g., crna zova (cvetovi) - 5g., vilina metla - šparoga - 5g.
Ovu mešavinu preliti čašom vrele vode uviti i ostaviti jedan sat. Piti kao čaj tri puta dnevno. Koristi se kod pneumonije, jakog bronhitisa i pleuritisa.

2. Borovi pupoljci - 1 deo, živovlak - list - 1 deo, podbjel - list - 1 deo. Četiri kašičice ove mešavine ostaviti da odstoji u čaši hladne vode, zatim kuvati pet minuta, procediti. Piti jednu čašu u toku dana podeljenu na tri dela. Koristi se kod bronhijalne astme, velikog kašlja, bronhitisa.

3. Podbjel - list - dva dela, majoran - 1 deo, kamilica - dva dela, Dve supene kašike isitnjene mešavine na 500ml vrele vode. Uviti i ostaviti da odstoji 5-6 sati, procediti. Piti toplo po pola čaše tri puta dnevno. Koristi se kod suvog i hroničnog bronhitisa.

4. Divlji ruzmarin - 4 dela, brezini pupoljci - 1 deo, majoran - 2 dela, kopriva - list - 1 deo. Sve isitniti. Dobro izmešati i dve supene kašike mešavine kuvati u 500ml vode 10 minuta. Uviti i ostaviti da odstoji 30 minuta, procediti. Piti po 1/3 čaše tri puta dnevno posle jela. Koristi se kod hroničnog bronhitisa.

5. Podbjel - list - 2 dela, brezini pupoljci - 1 deo, kamilica - 2 dela, divlji ruzmarin - 2 dela, majoran - 1 deo. Način pripremanja i upotreba kao u receptu br. 4. Koristi se kod hronične pneumonije.

6. Metlina (Ephedra) - 40g., kamilica - 200g., brezini pupoljci - 60g., divlji
ruzmarin - 200g. Sve isitniti i dobro izmešati. Dve supene kašike ove mešavine preliti sa 500ml. vrele vode, umotati i ostaviti da odstoji 3 sata, procediti. Piti toplo po pola čaše tri puta dnevno pre jela. Koristi se kod astmatičnog bronhitisa.

7. Balsam. Aloja - 250g., kvalitetno crno vino 0,5L, med - 350g.

Aloju ne zalivati dve nedelje pre odrezivanja listova. Listove aloje obrisati od prašine - ne prati - sitno izrezati, staviti u staklenu posudu i doliti vino i med. Dobro izmešati i ostavit 9 dana na prohladno mesto. Proceditи i iscediti gustu masu. Piti prva dva dana po 1 supenu kašiku tri puta dnevno, a zatim po 1 kašičicu za kafu tri puta dnevno. Koristi se kod svih bolesti pluća za njihovojačanje.

8. Kod upornog bronhitisa *sok od aloje* koristi se u mešavini sa drugim supstancama: sok od aloje - 15g., svinjska ili guščija mast - 100g., maslac (nesoljeni) - 100g., čisti med - 100g., какао (nije obavezno - radi ukusa) - 50g. Uzimati po jednu supenu kašiku sa čašom vrućeg mleka dva puta dnevno.

Sok od aloje je kontraindikovan u trudnoći, kod hemoroida koji krvare, kod upale bubrega i mokraćne bešike.

9. *Dvornik*- kod bolesti disajnih organa.

a) supenu kašiku isitnjene biljke preliti čašom vrele vode i kuvati 5-10 minuta na pari, zatim ostavit dva sata, procediti. Piti po 1 supenu kašiku 3-4 puta dnevno kod tuberkuloze pluća i velikog kašlja.

b) travnati deo dvornika, plodovi anisa, seme miroђije, borovi pupoljci, čubrika, sitno izrezan koren sladića - svi sastojci u jednakim količinama. 4 kašičice mešavine preliti sa 1,5 čašom hladne prokuvane vode, ostaviti da odstoji dva sata, staviti na šporet i zagrevati; kad proključa kuvati 2-3 minuta, ohladiti, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno pre jela. Koristi sa sa dobrim efektom kod bronhitisa, velikog kašlja, bronhijalne astme, pneumonije.

c) dvornik, list podbjela, cvetovi crne zove - po jedna kašičica.Preliti čašom vrele vode, ostaviti 25-30 minuta. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela kod bronhitisa, pneumonije i pleuritisa.

10. *Oman* - Tinktura od korena koristi se kod bronhitisa, kašlja, velikog kašlja, nesvestice, glavobolje, bolesti želudačno-stomačnog trakta, jetre,

hemoroida. Kašičicu sitno izrezanog korena preliti čašom hladne prokuvane vode, ostaviti 10 minuta, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela. Kod bolesti disajnih organa u tinkturu dodati med po ukusu.

11. *Majoran*

a) Tinktura od majorana koristi se kod prehlada, bronhitisa, velikog kašlja, tuberkuloze pluća. Jednu kašičicu isitnjenog majorana preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji dva sata. Piti po 1/4 čaše 3 puta dnevno.

Majoran ulazi u sastav mnogih mešavina.

b) majoran - 1 deo, koren belog sleza - 2 dela, list podbjela - 2 dela. Jednu supenu kašiku ove mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno posle jela kao sredstvo za iskašljavanje.

12. *Kopriva* - Kod bolesti disajnih organa kopriva se koristi na sledeći
način: pregršt koprive preliti sa 4 čaše vrele vode. Piti čaj kao sredstvo za iskašljavanje.

13. *Luk*- Kod kašlja, bronhitisa, velikog kašlja koristi se sa medom (500g.
isitnjenog luka, 400g. šećera, 50g. meda, 1 litar vode - sve izmešati i kuvati na tihoj vatri 3 sata, ohiaditi i procediti. Piti po supenu kašiku 4-6 puta dnevno. Čuvati zatvoreno natamnom prohladnom mestu.

14. *Rotkva* - Sveži sok od rotkve pije se kod bronhitisa, kašlja, bolesti
jetre, ateroskleroze, kamena u mokraćnoj bešisi. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno.

15. *Mekinje* - U dva litra ključale vode spustiti 400g. bilo kojih mekinja,
pustiti da provri još jednom i kuvati 10 minuta na tihoj vatri. Zasiaditi po ukusu i piti čitav dan umesto kafe, čaja i svake druge tečnosti. Kod bronhitisa piti vruće.

Hronični bronhitis

16. Podbjel (list i cvetovi) -1 deo, (1 supena kašika), kamilica (cvetovi) -

1 deo, plućnjak - medunika - 2 dela, majoran 1/2 dela. Sve izmešati, isitniti -

2 supene kašike preliti sa 300mi vrele vode, pokriti i umotati posudu, ostaviti
pola sata radi dobijanja tinkture. Proceditи i piti topao napitak po 150ml. U toku 24 sata treba popiti najmanje pet ovakvih doza pre jela i uveče sa medom.

17. Koriander - 30g., bela imela - grančice 4g., ivančica (cvetovi) - 200g.,
astra - lepa kata (koren) - 6g. Suvu mešavinu pažljivo isitniti, izmešati, preliti sa 800ml vrele vode, dodati na vrh noža đumbira. Ostaviti uvijenu posudu da odstoji i piti toplo po 100ml svaki sat, a poslednju dozu pre spavanja.

Odvar uzimati sa medom ili šećerom.

18.Majoran - 75g. majorana preliti sa čašom vrele vode, ostaviti 15-20 minuta, procediti i piti toplo po pola čaše 3-4 puta dnevno 15-20 minuta pre jela. Ovo sredstvo umiruje kašalj kod akutnog i hroničnog bronhitisa, a efikasno je i kod velikog kašlja.

19. Izrendati *crnu rotkvu* i iscediti sok. Jedan litar ovog soka pomešati sa 400g. meda i piti po 2 supene kašike pre jela i uveče pre spavanja.

Neurovegetativna distonija

1. *Beliglog*

a) jednu supenu kašiku osušenih plodova preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji dva sata na toplom mestu (u rerni ili na šporetu). Procediti i piti po 1-2 supene kašike tinkture 3-4 puta dnevno pre jela kod hipertonije, neurovegetativne distonije, nesvestic§, gušenja i klimaksa.

b) uzeti jednake količine cvetova i plodova, dobro izmešati i tri supene kašike mešavine preliti sa 3 čaše vrele vode, ostaviti da odstoji dva sata na toplom, procediti i piti po čašu tinkture tri puta dnevno pola sata pre jela ili jedan sat posle jela kod srčanih bolesti, gušenja nesvestice, na početku klimaksa - do prestanka simptoma bolesti i uspostavljanja dobrog opšteg stanja.

c) 10g. osušenih plodova ostaviti 10 dana u 100g, 40% alkohola, procediti. Tinkturu piti po 30 kapi sa vodom tri puta dnevno pre jela.

d) 10g cvetova ostaviti 10 dana u 100g. 40% alkohola, procediti. Tinkturu
piti po 20-25 kapi tri puta dnevno pre jela.

Proširenje vena, tromboflebit

1. Šumski lešnik (list i kora). Tinkturu od lista i kore šumskog lešnika: 1 supena kašika isitnjene sirovine na čašu vrele vode. Piti po 1/3 -1/4 čaše 3 - 4 puta dnevno pre jela kod varikoznog proširenja vena, flebitisa, trofičnih čirevagolenice i kapilarne hemoralgije (krvarenja).

Odvarod listova piti kod hipertrofije (uvećane) prostate.

2. Tinktura: 50g. cvetova ili plodova kestena na 0,51. 50% alkohola. Ostavti dve nedelje natoplom tamnotn mestu, svakodnevno promućkati. Piti ovu tinkturu po 30-40 kapi 3-4 puta dnevno u toku 3-4 nedelje. Za lečenje proširenih vena i hemoroida u narodnoj medicini se sem tinkture upotrebljava sveži sok od cvetova kestena po 25 kapi 2-3 puta dnevno.

Preparati od divljeg kestena smanjuju zgrušavanje krvi, jačaju zidove kapilara i vena, sprečavaju stvaranje tromba u krvnim sudovima i potpomažu apsorpciju stvorenih tromba. Oni se postepeno razmekšavaju i nestaju.

Preparati od kestena (od plodova, cvetova ili kore) primenjuju se unutra i spolja kod hemoroida, spazma krvnih sudova, poremećaja sekrecije žuči, hroničnih poremećaja probave, katara bronhija, kod kostobolje, reuma-tizma, Išijasa, kod tromboflebita, kod čireva golenice i proširenih vena. Ekstrakt se preporučuje za primenu kod mialgija i neuralgija.

Gorka tinktura i ekstrakt od divljeg kestena su jedni od najboljih sredstava za vene. Oni ulaze u sastav preparata domaće i strane proiz-vodnje za lečenje proširenih i upaljenih vena, flebitisa i hemoroida.

3. Pre spavanja izvoditi tople kupke za noge sa runolistom. Kupke pomažu kod tromboflebita, a takođe su korisne i kompletne kupke sa ovom

biljkom.

4. Hajdučka trava - 50g., neven (cvetovi) - 200g., crvena borovnica (list) - 100g., krušina (kora) - 100g., breza (list) - 100g. 1 punu supenu kašiku isitnjene mešavine preliti sa 300g. vrele vode, kuvati 5 minuta. Ostaviti da odstoji na topiom mestu 4 sata. Piti toplo po pola čaše tri puta dnevno 15-20 minuta pre jela. Pije se kod flebitisa i tromboflebita.

5. Vežba koju predlaže Mikulin.

Popeti se na vrhove prstiju tako da se noge odvoje od poda samo 1cm i naglo se spustiti nazad. Posle 20 ovakvih podizanja napraviti pauzu od 10sek. Prilikom vežbanja uraditi najviše 60 ovakvih podizanja. U toku dana ponavljati vežbu 3-5 puta u trajanju od po jednog minuta. Vežbu raditi polako, ne žureći.

6. Bugarski recepti za proširene vene. Sveže, tek ubrane listove i cvetove pelena dobro isitniti u avanu. Jednu supenu kašiku dobijene mase pomešati sa isto tolikom količinom kiselog mleka, pomešati i staviti u ravnom sloju na gazu, a onda na mesta sa proširenim venama. Ovaj postupak ponavljati 3-4 dana, zatim napraviti pauzu i nastaviti lečenje.

7. Isitniti sveže ubran nadzemni deo paprati (muške), pomešati jednu supenu kašiku dobijene mase sa isto toliko kiselog mleka, a dalje postupati istokaosapelenom.

8. Osim lekovitog bilja za lečenje proširenih vena može se koristiti dobro zreo paradajz. Treba ga iseći na kriške i staviti na proširene vene. Posle 3-4 sata kriške zameniti svežim. Ova tri recepta mogu se koristiti ovim redosledom jedan za drugim, posebno kod težih slučajeva.

9. Kod bolova u nogama kod ljudi koji pate od proširenih vena koriste se tople kupke (do kolena) sa odvarom od kore vrbe i kore hrasta u trajanju od pola sata. Posle kupke na noge se stavlja zavoj-bandaž ili se obuvaju elastične čarape.

10. Za tromboflebit potrebno je sakupiti zelekasto-žuto klasje hmelja i osušiti ga. Preliti 1-2 supene kašike hmelja (zavisno od težine bolesnika) čašom vrele vode. Kuvati na tihoj vatri 10-15 minuta, procediti. Preostalu količinu popiti u 2-3 navrata u toku dana, a najbolje uveče jer se sedativno delovanje hmelja vrlo brzo manifestuje.

Stimulacija apetita

1./đ/rot

Odvar od korenja Iđirota upotrabljava se za stimulaciju apetita kod želudačno-stomačnih bolesti. Jednu kašičicu isitnjenog korenja preliti sa 2-3 čaše vrale vode, kuvati na tihoj vatri 15 minuta u zatvorenoj pasudi. Piti po čašu odvara tri puta dnevno pra jela (malo zasladiti).

2. *Maslačak*

Tinktura^od korena maslačka koristi *se* kao sredstvo za poboljšanje probave *{* stimulaciju apetita. Priprema se na sledaći način: 2 kašičice isitnjrnog korena preliti čašom hladne voda, ostaviti da odstoji 8 sati. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno pre jela.

Učvršćivanje kose

Sredstva protiv peruti.

Nikada ne treba prati kosu vrućom vodom, samo umerano toplom.

2. Nikada ne prati kosu vodom diraktno iz česme. Vodu obavezno prokuvati i omekšati odvarom od lekovitog bilja za pranje kose.

3. Čuvati glavu od hladnoće da ne bi "prehlađivao" koren kosa, čuvati takođe od žege i sunca.

4. Kod opadanja kosa i ćelavosti korisno je radovno upotrebljavati u ishrani plodova od pasjeg trna ili piti odvar od mladica i tim odvarom prati kosu. Posle pranja kosa utrljavati u koren kosa ulje od pasjeg trna dva puta nadeljno.

5. Grančice kleke pomešati u jednakom odnosu sa listovima breze. Pregršt ove mešavina kuvati u 3 litra vode 5 minuta. Dobro umotati posudu u kojoj ja odvar i ostaviti da odstoji jedan sat. Ovim odvarom prati i ispirati kosu jer učvršćuje koren vlasi.

6. Luk. Uzeti glavicu luka srednja veličine, izrendati i dobijenu kašicu staviti na gazu savijenu u nekoliko slojava, a zatim utrljavati u kožu glave. Posle nekoliko sati oprati kosu. Poželjno je u to vrame skratiti kosu. Posle nekoliko procadura nestaje perut, prastaje svrab, učvršćuje se koren kose, obnavlja se boja kose i kosa postaje elastična i meka.

7. Sok od luka. Utrljavati sok od luka pomašan sa konjakom i gustim jakim odvarom od korena čička. Na jedan deo konjaka uzeti 4 dela soka od luka i 6 delova odvara od korena čička. Ovo je vaoma dobro narodno sredstvo.

8. Koren čička. 20g. korana od čička kuvati u 200ml vode na tihoj vatri do polovine početne količine.tako da se dobije gust odvar. Pomešati odvar sa isto tolikom količinom svinjskog sala zagrevajući да a zatim dobijenu masu sipati u karamičku posudu, dobro zatvoriti i ostaviti u toplu rernu nekoliko sati. Sa ohlađena mase sliti vodu, ako je ima. Mast je dobro sredstvo za rast kose. Takođe je dobro premazivati kosu svežim sokom od čička. Iskopati koren, brzo ga oprati hladnom vodom, izrenadti i isceditи sok. Sva treba brzo raditi zato što koren brzo oksidiše i tamni na vazduhu. Sok se može konzervirati alkoholom u odnosu 1:1. Pri utrljavanju ovakvog soka treba ga razblažiti popola sa vodom. Utrljavati u koren kose 2-3 puta nedeljno.

9. Ricinusovo ulje pomešati u jednakom odnosu sa 96% alkoholom i utrlajavati tamponom u kožu glave. Posle 3-4 sata oprati kosu dečjim ili lanolinskim sapunom. Kosu isprati zakiseljenom vodom kojoj se dodaje sok od limuna ili 1-2 supene kašike sirćeta.

10. *Mešavina 1.*

Čubrika - 20g., kora vrbe - 20g., kora hrasta - 20g.4 supene kašike ove mešavine kuvati u 11. vode 15 minuta, ohiaditi, procediti. Utrljavati u kožu glave kod opadanja kose, peruti, svraba kože.

11. *Mešavina 2.*

Kora vrbe - 20g., koren čička - 20g.4 supene kašike ove mešavine kuvati 15 minuta u 11. vode, ohladiti, procediti. Utrljavati u kožu glave kod opadanja kose, peruti i svraba kože.

12. *Mešavina 3.*

List koprive - 30g., list podbjela - 30g., korenje Iđirota - 30g. Šest supenih kašika mešavine kuvati 10 minuta u 11. vode. Dobro umotati i ostaviti jedan sat, procediti. Ovim odvarom prati kosu tri puta nedeljno kod peruti i opadanja kose.

13. U prokuvanu toplu vodu (40-50°C) dodati med: na 11. vode dve
supene kašike. Ovom vodom kvasiti kosu ili utrljavati u kožu glave dva puta nedeljno - učvršćuje koren kose i potpomaže rast.

14. Pelen, divlji pelen. Prati odvarom od pelena lice dva puta nedeljno -
potpomaže rast brade.

15. Oskorušica. Tri supene kašike kuvati u 11. vode u zatvorenoj posudi,
zatim je dobro uviti i ostaviti da odstoji 4 sata, procediti. Upotrebljavati za pranje i ispiranje kose kod upalnih procesa na koži glave. Ovaj odvar je takođe efikasno sredstvo kod peruti.

16. Planinska malina, čitava biljka sa korenom. Odvarom od ove biljke
prati kosu kod peruti i za rast kose.

17. KoprivaiOOg. isitnjenog lista koprive preliti sa 0,51 vode i 0,51. sirćeta.
Kuvati 30 minuta. Kada se ohladi procediti i prati kosu ovim odvarom bez upotrebe šampona.

18. Odvar
od lista breze upotrebijava se za pranje kose kod pojačanog opadanja. ,'

19. Kod pojačane zamašćenosti, peruti, opadanja kose preporučuje se
posle pranja malo prosušiti kosu, a zatim utrljavati u kožu glave tinkturu od listova koprive. Jednu supenu kašiku listova koprive preliti čašom vrele vode, ostaviti 1,5 sat, procediti. Duže vreme koristiti jednom nedeljno.

20. Oskorušica. Tinktura od plodova i listova upotrebljava se spolja i
unutra kao sredstvo za učvršćivanje kod ćelavosti. Dve supene kašike

plodova i listova preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 2-4 sata u dobro

zatvorenoj posudi, procediti. Piti po 150ml dva puta dnevno pre jela ujutru i uveče. Utrljavati u kožu glave uveče.

21. Koristi se takođe sledeća mešavina:korenje Iđirota - 20g., koren čička - 20g. cvetovi nevena - 20g., hmelj - 15g. Ovu mešavinu preliti sa 11. vrele vode, ostaviti dva sata, procediti. Kod opadanja kose kvasiti je uveče.

Upalajajnika

1. Kamilica

Preliti 1,5 supenu kašiku suve kamilice čašom vrele vode, pokriti, dobro uviti o ostaviti 20 minuta. Za to vreme uraditi klistir toplom vodom. Odvar od proceđene kamilice temperature 37°C sipati u čašu za ispiranje i pomoću odgovarajuće pipete uneti u anus. Posle toga leći na bok i sačekati da se upije. Ako ne uspe posle prvog pokušaja ponoviti postupak. Odvar od kamilice treba potpuno da se apsorbuje. Bolovi odmah uminu. Ovu proceduru treba raditi nekoliko večeri uzastopce a po mogućnosti i nekoliko puta na dan. Na ovaj način istovremeno se izleče i hemoroidi.

2. Mešavina koja se koristi kod upale jajnika. Pelen (divlji) ili pelen-trava -
5 delova, veronika - 5 delova, kamilica - cvetovi - 5 delova, orlov nokat - 1 deo.

Pet supenih kašika ove mešavine preliti sa 11. vrele vode, ostaviti da odstoji 25 minuta. Za to vreme uraditi klistir. Pola litra vrućeg odvara popiti uveče, 300ml iskoristiti za vaginalno ispiranje, 150ml za ispiranje preko anusa, a zatim leći na bok. Svega nekoliko dana izvođenja procedura po ovom receptu donosi olakšanje, ali za potpuno izlečenje potrebno ih je izvoditi 2-3 puta nedeljno u toku dva meseca.

Upala sluzokože usta idesni

1. *Iđirot (koren)*

Topla tinktura koristi se za ispiranje usta kod upale sluzokože usne šupljine i desni. Priprema: Ikašičicu izrezanog korenja na 1,5 čašu vrele vode ostaviti da odstoji dva sata, procediti i koristiti.

2. *Badan (Bergenia crassifolia)*

Primena: dve supene kašike isitnjenog korenja preliti čašom vrele vode, kuvati 30 minuta na pari, procediti vruće, ohladjti i koristiti za ispiranje usta.

Ъ.Оман

1 kašičicu isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 10-15 minuta na tihoj vatri, ostaviti da odstoji 4 sata, procediti i koristiti za ispiranje.

4. *Hrast*

Odvar od kore hrasta koristi se za ispiranje usta. 1 supenu kašiku isitnjene kore preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, ohladiti i procediti.

Upala gornjovilične šupljine

1. *Suvimentoluzrnu* rastvoriti u loncu sa vrelom vodom. Umotati glavu i disati na nos iznad tog lonca. Procedura traje dotle dok ima pare u loncu.

2. *Krompir u kori.* Skuvati krompir u kori, vodu prosuti i disati iznad pare
od krompira.

3. *Propolis,* alkoholna tinktura. U lonac vrele vode sipati 0,5 kašičice propolisa. Uviti se i disati iznad lonca dok se iz njega izdvaja para.

4. *Disk od ebonita* prečnika 110mm, debljine 10mm izbrušiti sa jedne strane. Izbrušenom stranom diska prelaziti preko lica (čelo, lice, podbradak) u pravcu kretanja kazaljke na satu. Seansa traje 10-15 minuta. Postupak izvoditi dva puta dnevno. Koristi se kod upale gornjovilične šupljine, glavobolje i zubobolje. Kod zuboboije preiaziti diskom bolno mesto i neko vreme, 3-5 minta, zadržati да na samom bolnom mestu

Gastritis

1. Divlja mirođija - 1 deo, beli slez - 1 deo, kamilica - 1 deo, pirika, korenje -1 deo, sladić, korenje -1 deo. Sve sastojke dobro isitniti i izmešati i jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode. Kuvati 10 minuta na tihoj vatri, uviti i ostaviti tri sata, procediti. Piti uveče po jednu čašu tinkture. Pije se kod akutnog i hroničnog gastritisa.

2. Cvet kamilice - 10g., hajdučka trava - 10g., pelen trava - 10g., ljuta metvica - list - 10g., žalfija - list - 10g. Dve kašičice ove mešavine preliti čašom vreie vode, uviti i ostaviti 30 minuta, a zatim procediti. Tinkturu piti vruću po pola čaše dva puta dnevno pre jela.

3. Ljuta metvica - list - 20g., gorčica - 5g. Dve kašičice ove mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 30 minuta, a zatim procediti. Piti po jednu čašu tinkture tri puta dnevno posle jela.

4. Valerijana (koren) - 10g., gorkadetelina- list- 10g., ljuta metvica - iist- 10g., pomorandže (kora) - 10g. Dve kašičice ove mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 30 minuta, a zatim procediti. Piti po jednu čašu tinkture tri puta dnevno posle jela.

5. Iđirot - Preporučuje se uzimanje tinkture od Iđirota kod gastritisa sa sniženom kiselinom, kod želudačnih i stomačnih kolika. 1 kašičicu isitnjenog korenja preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 20 minuta, procediti i piti po pola čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela.

6. Sok od aloje - piti po 1-2 kašičice 2-3 puta dnevno pola sata pre jela Vreme lečenja je 1 -2 meseca.

7. Dvornik - se koristi u sledećim mešavinama:

a) dvornik - 4 dela, gorčica 4 dela, cvasti hajdučice - 3 dela, list ljute metvice - 2 deia, koren Iđirota - 2 deia, kim - 1 deo, runolist - 8 delova, list

živovlaka - 8 delova. Dve supene kašike ove mešavine preliti sa 11. vrele vode u termosu, ostaviti čitavu noć, ujutru procediti. Popiti našte jednu čašu a ostatak podeliti na četiri dela. Piti kod upale želudačno-stomačnog trakta, posebno kod gastritisa sa smanjenom kiselinom.

b) dvornik - 4 dela, kantarion - 4 dela, list crne borovnice - 3 dela, cvasti hajdučice - 2 dela, cvetovi nevena - 2 dela, gorčica - 2 dela, list ljute metvice - 1 deo, cvetovi kamilice - 1 deo. Četiri supene kašike ove mešavine preliti sa 11. hladne vode uveče, ujutru pustiti da proklјuča i kuvati na tihoj vatri 5-7 minuta, ostaviti 20 minuta na toplom, procediti. Piti po jednu čašu 4-5 puta dnevno pola sata pre jela kod gastritisa sa smanjenom kiseiinom.

8. Majoran - i cvetovi kamilice u jednakom odnosu. Dve kašičice mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, procediti. Piti po jednu čašu odvara ujutru i uveče kod spazma želuca i creva.

Majoran je kontraindikovan u trudnoći.

9.Šumska jagoda.-koristi se mešavina od listova i korena za pripremanje tinkture: jednu supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše hladne vode, ostaviti 6-8 sati, procediti. Piti po pola čaše svakodnevno.

10. Kantarion -Kantarion ulazi u sastav mnogih mešavina: kantarion - 4
dela, gorčica - 2 dela, list metvice -1 deo, dvornik - 2 dela, korenje Iđirota - 1 deo, kim - 1,5 deo, hajdučica 0,6 delova. Dve supene kašike ove mešavine preliti sa 11. vrele vode, ostaviti 12 sati, procediti. Piti po pola čaše
4 puta dnevno jedan sat posle jela kod gastritisa sa povećanom kiselinom.

11. Kupus - Sok od svežeg kupusa upotrebljava se kod hroničnog
gastritisa posebno kod smanjene kiselosti, čira želuca i duodenuma, bolesti jetre i pankreasa, gojaznosti. U kućnim uslovima sok se dobija ceđenjem iz isitnjenih listova zrelog kupusa. Piti po pola čaše tri puta dnevno jedan sat pre jela. Dobijeni sok može se čuvati u frižideru najviše dva dana. Kod dužeg čuvanja soka vitamin 'U' protiv čira potpuno nestaje.

12. Člčak - Koristi se tinktura i odvar od korena čička.

a) tinktura: kašičicu isitnjenog korena preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 12 sati, procediti. Piti po pola čaše tople tinkture 4 puta dnevno.

b) odvar: kašičicu isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 5-10
minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Piti po jednu supenu kašiku odvara 3-4putadnevno

13. Živovlak -Tinktura i sveži sok od listova preporučuju se kod želudačno-stomačnih bolesti (gastritisa, čiraželuca i duodenuma, enteritisa, kolitisa, kolika, dijareje). Jednu supenu kašiku suvih isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 10 minuta. Piti u gutljajima jedan sat pre jela. Ovo

je dnevna doza. Dobro oprane listove izrezati, iscedti sok, pomešati ga sa isto tolikom količinom meda, kuvati 20 minuta. Uzimati po 2-3 supene kašike
dnevno. Čuvati u dobro zatvorenoj posudi na prohladnom tamnom mestu.

14. Revanj - Kod gastritisa sa smanjenom kiselošću revanj u malim
dozama (0,05-0,2g.) ima vezivno dejstvo. Koristi se prašak od osušenog

korena revnja pripremljenog u jesen. Koren oprati, izrezati na komadiće, sušiti na suncu ili na temperaturi ne višoj od 60°C.

15. Zelena salata - jednogodišnja biljka. Tinktura od listova upotrebljava
se kod hroničnog gastritisa (1 supenu kašiku isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji dva sata, procediti. Piti po pola čaše dva puta dnevno ili po čašu uveče).

16. Crna ribizla - Sveži sok od ribizle pije se kod gastritisa sa smanjenom
kiselošću. Piti po 1/4 čaše soka tri puta dnevno.

17. Hajdučka trava

a) odvar od ove biljke upotrebljava se kod hroničnog gastritisa i čira želuca. Kašičicu isitnjene trave preliti sa 250g. vrele vode, kuvati 5-10 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno u toku 25-30
dana.

Hajdučica se koristi u mešavinama kod gastritisa sa povećanom kiselošću:

b) hajdučica - 2 dela, kantarion - 2 dela, cvet kamilice - 2 dela, rusa - 1 deo. Jednu supenu kašiku ove mešavine preliti čašom vrele vode. Piti po 1/3 čaše 4 puta dnevno.

18. Najednostavniji lek za gastritis, dispepsiju, slabo varenje, gorušicu i
gasove u želucu - jeste *sok odkrompira.* Ovaj sok treba piti našte po jednu čašu i vratiti se u postelju još poia sata. Nakon jednog sata može se doručkovati. Tako raditi 10 dana uzastopce, zatim 10 dana napraviti pauzu i ponoviti lečenje u trajanju od 10 dana.

Hemoroidi

1 .*Mešavina protiv hemaroida*

Kopriva - list - 1 deo, krušina - kora - 1 deo. 8g. ove mešavine preliti sa 11. vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ostaviti da odstoji 30 minuta, procediti. Piti po jednu čašu 4 puta dnevno.

2.Dvomik (biljka protiv hemoroida)

Dve kašičice suve biljke na 0,51 vode. Kuvati 15 minuta na tihoj vatri, ostaviti dobro uvijenu posudu da odstoji dva sata, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno pola sata pre jela. Koristi se kao diuretik, kao blag laksativ i analgetik, a takođe i kao sredstvo za zaustavljanje krvarenja.

3. *Hajdučica*

15g. hajdučice sa cvetovima na čašu vrele vode. Uviti i ostaviti da odstoji jedan sat, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno pre jela. Smesu od svežeg soka od hajdučice pomešanog sa istom količinom meda uzimati tri puta dnevno po jednu kašičicu. Kod dužeg lečenja ovo je radikalno sredstvo. Hajdučica se koristi i za izazivanje znojenja, kao diuretik

i sredstvo za zaustavljanje krvarenja, kao veoma efikasno sredstvo protiv hemoroida u početnom stadijumu i njihovog krvarenja. Tinkturu od hajdučice na vodi ili alkoholu piti po 30 kapi tri puta dnevno.

4. *Sveži krompir*

Izrezati od svežeg krompira parčence u obliku svećice i umetnuti u anus. Ako suviše isušuje premazati ga medom.

5. *Ušećereni med*

Napraviti od ušećerenog meda svećicu i umetnuti je u anus.

6. *Hladna voda*

Jedan litar hladne vode sipati u lavor i izvesti "sedeću" kupku u trajanju od 1-5 minuta. Proceduru izvoditi dva putadnevno - ujutru i uveče. Dobro je dodati u vodu nekoliko zrna hipermangana da voda dobije biagu roze boju. Kvasiti tampone u hladnoj vodi i stavljati na čvoriće; kada se zagreju zameniti ih. Upotreba hladne vode kod hemoroida znatno olakšava stanje bolesnika.

7'. *Crvena oskoruša (jarebika)*

Isceditiz zrelih plodova sok i piti po 70-1 OOg. tri puta dnevno. U sok se može dodati med ili šećer. On istovremeno deluje kao blagi laksativ.

8. *Kantarion*

Kod hemoroida kantarion se koristi u obliku odvara: jednu supenu kašiku isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po 1/4 čaše tri puta dnevno.

9. *Šumska jagoda*

Odvar od listova koristi se za klistir i ispiranje. Jednu supenu kašiku isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, proceditii koristiti.

10. *Šibikovina*

Kod krvarenja hemoroida koristi se odvar od kore. 4 kašičice isitnjene kore preliti čašom vrele vode, kuvati 30 minuta na tihoj vatri, proceditidok je vruće, doliti vodu do početne količine i piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevnoprejela.

11. *Kupus*

Piti topao rasol od kiselog kupusa po pola do dve čaše dnevno.

12. *Planinska malina*

Pripremiti odvar od listova na sledeći način: jednu supenu kašiku listova preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ohladiti, proceditii. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

13. *Kopriva*

a) jednu supenu kašiku suvih listova koprive preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta natihoj vatri, ohladiti, proceditii, Piti po jednu supenu kašiku 4-5putadnevno.

b) dve supene kašike suvih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti

jedan
sat, procediti. Piti po pola čaše dva puta dnevno.

14. *Cmiluk*

Piti sveži sok po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

15. *Maslačak*

2 kašičice isitnjenog korena preliti čašom hladne prokuvane vode, ostaviti 8 sati. Piti po 1/3 čaše 4 puta dnevno pre jela.

16. *Kamilica*

Za spoljnu upotrebu za ispiranje hemoroida koristi se tinktura od kamilice. 2-3 supene kašike cvetova kamilice preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat u dobro zatvorenoj posudi, procediti.

17. *Ječam*

Tinktura od ječmenog slada upotrebljava se kod hemoroida. Seme ječma staviti u vlažnu sredinu i kada počne da klija uzeti ih i osušiti. Dve supene kašike osušenih isitnjenih zrna ječma preliti sa 11. vrele vode, ostaviti 4 sata. Piti po pola čaše 4-6 puta dnevno.

18. *Preslica*

Tinktura od ove lekovite biljke koristi se kod krvarenja hemoroida. Ona se priprema na sledeći način: 2 kašičice isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti u gutljajima u toku dana.

19. *Mentol*

2,5g., novokain - 1,5g., anestezin - 1,5g., 96% alkohol - 100ml. Način primene: tamponom natopljenim gore navedenom smesom namazati bolna mesta dva puta dnevno. Ako bolesnik oseti kratkotrajno pečenje ne treba da se plaši jer to prolazi brzo. Zabeležen je slučaj bolesnice koja je patila od hemoroida 15 godina a izlečila se na ovaj način za tri dana.

20. *Vučji'rep (divlji'čičak)*

Cvetove divljeg čička pripremiti kao čaj i piti. Krvarenje prestaje za 2-3 dana, a za nekoliko dana bolest sasvim nestaje.

21. *Krompir*

Iz izrendanog krompira isceditи sok i odgovarajućim priborom - špricem za ispiranje uneti u anus uveče. Vreme lečenja je 10 dana.

Napomena:

Kod hemoroida:

- paziti da se ne pojavljuje opstipacija;
- ne nadraživati želudac alkoholnim pićem;
- ne upotrebljavati u ishrani slana, ljuta i začinjenajela;
- paziti se od prehlade, posebno donji deo tela;
- izbegavati dugotrajno hodanje i rad u stojećem položaju;
- nikada ne sedeti na hladnom, posebno na metalu;
- posle svakog toaleta koristiti samo hladnu vodu;
- klistirati se svakodnevno odvarom od kamilice ili runolista.

241 *Hepatitis*

Iđirot

Kod hepatitisa koristi se tinktura od korenja Iđirota koja se pripre-ma na sledeći način: kašičicu isitnjenog korenja preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti 4 puta dnevno po pola čaše 30 minuta pre jela.

Hipertonija

1. Srčanik - 3 dela, runolist - 2 dela, divlji ruzmarin - 2 dela, čaj za bubrege -1 deo.

Jednu punu supenu kašiku ove mešavine preliti sa 300mi vrele vode. Kuvati na tihoj vatri 5 minuta, uviti posudu i ostaviti da odstoji 4 sata, procediti. Piti toplo tri puta dnevno po pola čaše 20 minuta pre jela. Koristi se kod hipertonije prvog i drugog stadijuma i kod simptomatske hipertonije bez srčane insuficijencije.

2. Gorocvet (adonis) - 1 deo, beli glog - cvet - 1 deo, list breze - 1 deo, srčanik - 2 dela, runolist - 2 dela, - preslica -1 deo.

Dve supene kašike isitnjene mešavine preliti sa 500ml vrele vode, umotati i ostaviti 5-6 sati, procediti. Piti po pola čaše toplo tri puta dnevno pre jela. Koristi se kod hipertonije prvog i drugog stadijuma i kod simptomatske hipertonije sasrčanom insuficijencijom.

3. Srčanik - 3 dela, runolist - 3 dela, divlji ruzmarin - 2 dela, preslica - 1 deo, krušina - kora -1 deo.

Dve pune supene kašike isitnjene mešavine preliti sa 500m! vrele vode. Kuvati na tihoj vatri 10 minuta, umotati i ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po 1/3 čaše tri puta dnevno posle jela. Koristi se kod hipertonije i gojaznosti.

4. Gorocvet - 1 deo, beli glog - plodovi - 1 deo, ljuta metvica - 2 dela, srčanik - 3 dela, runolist - 2 dela, čaj za bubrege -1 deo.

Dve pune supene kašike isitnjene mešavine preliti sa 500ml vrele vode. Kuvati na tihoj vatri 10 minuta, umotati i ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po 1/3 čaše tri puta dnevno posle jela. Koristi se kod hipertonije prvog i drugog stadijuma i kod simptomatske hipertonije sa stenokardijom.

5. Srčanik -1 deo, runolist -1 deo, beli glog - cvetovi -1 deo, list imele -1
deo.

Četiri supene kašike ove mešavine ostaviti da odstoji 8 sati u 11 vrele vode. Piti po pola čaše tri puta dnevno jedan sat posle jela. Koristi se kod hipertonije.

6.Beli glog - Plodovi i cvetovi koriste se u mešavanama: a) cvetovi belog gloga, srčanik, runolist, list imele - sve u jednakim količinama. 4 supene kašike isitnjene mešavine preliti sa 11. vrele vode, ostaviti da odstoji 8 sati, procediti. Tinkturu piti po pola čaše tri puta dnevno jedan sat posle jela kod hipertonije.

b) plodovi i cvetovi belog gloga, srčanik, runolist, različak, plodovi šipuraka - svi sastojci u jednakim količinama. 4 supene kašike mešavine preliti sa 11. vrele vode, ostaviti da odstoji 8 sati, procediti. Tinkturu piti po pola čaše 3-4 puta dnevno kod hipertonije.

c) plodovi belog gloga - 3 dela, cvetovi belog gloga - 3 dela, preslica - 3
dela, imela - 3 dela, isitnjene lukovice belog luka 3 dela, cvetovi arnike (krasuljak) -1 deo.

Jednu supenu kašiku isitnjene mešavine preliti čašom vrele vode, umotati i ostaviti da odstoji 6-8 sati, procediti. Tinkturu piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela kod hipertonije.

7. Crvena borovnica - U narodnoj medicini koristi se sok od borovnice kod lakšeg oblika hipertonije.

8.Valerijana (odoljen) - Kod hipertonije prvog stadijuma upotrebljavaju se tinktura, odvar i prašak.

a) tinktura od valerijane: 10g. korena i korenja preliti sa 200ml vrele vode,
kuvati 30 minuta na tihoj vatri, zatim ostaviti da odstoji dva sata i piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

b) odvar od vaierijane: 10g. korena i korenja isitniti (dužina komadića najviše 3mm), preliti sa 300ml hladne vode, kuvati 15 minuta, ohladiti.Piti po pola čaše tri puta dnevno.

c) prašak od valerijane: isitniti koren u avanu, osušiti i uzimati po 1-2g. praška 2-4 puta dnevno.

Efikasnost valerijane je veća ako se sistematski koristi duže vreme.

9. Orlovi nokti (pasje grožđe - lat. Lonicera) - Ovo je veoma efikasno sredstvo protiv hipertonije. U tom cilju koriste se sveži plodovi.

10. Neven - Za postizanje efekta potrebno je duže vreme upotrebljavati
tinkturu od nevena. (20 : 100 u 40% alkoholu). Piti po 20-30 kapi tri puta dnevno. Pri tom se očituje prestanak glavobolje, poboljšanje sna i radne sposobnosti.

11. Krompir -Kod hipertonije se preporučuje krompir pečen u kori - jesti
zajedno sa korom.

12. Crvena (livadska detelina) - Kod hipertonije se koristi tinktura od
cvetova ove deteline. Jednu supenu kašiku cvetova preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po poia čaše tri puta dnevno.

13. *Crni luk*- Kod hipertonije jesti sveže glavice luka.

14. *Beli luk* - Kod sklerotičnog tipa hipertonije koristi se sveži beli luk
svakodnevno po 2-3 češnja.

15. *Crvena cvekla* - Kod hipertonije se preporučuje uzimanje svežeg

soka pomešanog sa medom u jednakom odnosu. Piti po jednu supenu kašiku 4-5 puta dnevno.

16.Crna ribizla - Odvar od sušenih plodova koristi se kod hipertonije. Priprema se na sledeći način: 2 supene kašike osušenih plodova preliti

čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno.

17. *Kod hipertonije se koristi i sledeća mešavina:* - Plodovi maline - 2
dela, majoran - 2 dela, cvetovi lipe - 2 dela, list podbjela - 2 dela, list živovlaka - 2 dela, koren sladića - 1 deo, plodovi belotma - 1 deo, travnati deo i seme miroñije - 3 dela, anis - 3 dela, matičnjak - 3 dela, srčanik - 3 dela, plodovi belog gloga - 4 dela, plodovi šipuraka (isitniti) 5 delova, neven - 5 delova, runolist - 6 delova. Način pripreme i primene: jednu supenu kašiku isitnjene mešavine preliti sa 2,5 čaše vrele vode, kuvati na tihoj vatri 30 minuta, procediti. Piti po 150ml. tinkture 3 puta dnevno 10-15 minuta pre jela. Ukus tinkture je prijatan, miris aromatičan.

18. *Bela imela* - Doza za jednokratnu upotrebu - 4g. (jedna supena
kašika sa vrškom). Imelu preliti vrelom vodom i kuvati na pari 12-20 minuta. Odvar skoro da nema ukusa i mirisa. Imela dobro reguliše poremećeni metabolizam, snižava arterijski pritisak, pojačava diurezu i sprečava razvoj tumora. Biljka je istovremeno odlično sredstvo za povećanje tonusa kod ljudi starijeg doba.

19. *Alkohol* - 100ml., mentol 2,5g., novokain - 1,5g., anestezin 1,5g.
Ovom smesom protrljati uveče vrat. Daje neočekivane rezultate snižavajući arterijski pritisak.

20. Uzeti *kap/ od valerijane,* tj. tinkturu jake koncentracije i mirisati pre
spavanja 1-1,5 minut obema nozdrvama naizmenično. Ovaj posupak izvoditi u toku 2 - 4 meseca. Na ljude sa visokim arterijskim pritiskom valerijana ne pokazuje brzo i primetno delovanje ali postepeno ona počinje da deluje blagotvorno i da snižava arterijski pritisak.

Hipotonija

1. *Palamida, češlja (Cirsium).*

20g. osušenih cvetova i listova preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, umotati i ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3 - 4 puta dnevno za podizanje tonusa i krvnog pritiska.

2. *Neven.*

10g. nevena preliti čašom vrele vode uviti i ostaviti 30 - 40 minuta, procediti. Piti po 1/3 čaše 2- 3 puta dnevno pola sata pre jela.

3. *Zlatni koren, rodiola- tinktura.*

Piti po 20 - 40 kapi dva puta dnevno ujutru i pre ručka, pola sata pre jela utoku 10-20 dana.

4. *Žen - šen - tinktura.*

Piti od 5 - 20 kapi dva puta dnevno, ujutru i u vreme ručka, pre jela u toku 2- 3 nedelje.

Bolestiočiju

1. *Različak*

Kompresi od tinkture od cvetova različka koriste se kao protivupalno i dezinfekciono sredstvo kod upale siuzokože očiju. 1- 2 kašičice cvetova preliti čašom vrele vode, ostaviti 1 sat, procediti.

2. *Planinska malina*

Kod upale i konjuktivitisa stavljati na oči listove ove biljke.

3. *Kamilica*

Tinktura od listova kamilice koristi se za ispiranje očiju kod upalnih procesa. 2 - 3 supene kašike preliti čašom vrele vode, ostaviti 1 sat u dobro zatvorenoj posudi, procediti.

Glavobolja

1. *Ljuta metvica*-1 deo, *majoran*-1 deo.

Jednu supenu kašiku mešavine preliti sa 500ml. vrele vode, umotati i ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po pola do jedne čaše kod glavobolje.

2. *Matičnjak*

15g. matičnjaka preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 30 minuta, procediti. Piti po 1 - 2 supene kašike 5 - 6 puta dnevno. Koristi se kod bolova srca, lupanja srca, nesanice, kolitisa, naduvenosti creva, kolika u bubrezi-ma, nesvestice, glavobolje, kod pojave buke u ušima, anetnije, kao sredstvo za umirivanje nervnog sistema, kod bolnih menstruacija.

3. *Majoran*

Jednu supenu kašiku suve biljke preliti sa 0,51 vrele vode. Umotati i ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po pola čaše 2 - 3 puta dnevno kod glavo-bolje. Trudnice ne smeju piti ovu tinkturu.

4. *Mentolovo ulje*

Ovo je apotekarski preparat. Kod prehlade i kijavice sa glavoboljom namazati ovim uljem čelo, slepoočnice, iza ušiju, potiljak. Veoma dobro otk-lanjaglavobolju u njenom početnom stadijumu.

5. *Zeleničaj*

Skuvati jak čaj od zelenog ili crnog čaja, dodati malo mente. Popiti čašu ovog čaja nakon 15-20 minuta nestaje glavobolja.

6. *Crvena borovnica*

U narodnoj medicini protiv glavobolje koriste se sveži plodovi.

7. *Zova*

Koristi se tinktura od cvetova zove - jednu supenu kašiku suvih cvetova preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po 1/4 čaše sa medom 3 - 4 puta dnevno pre jela.

8. *Valerijana*

Upotrebljava se tinktura i odvar. Efikasnost se manifestuje posie duže redovne upotrebe.

a) Tinktura: jednu supenu kašiku isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na pari, ostaviti 10 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3 puta dnevno.

b) Odvar: jednu supenu kašiku isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na pari, ostaviti 10 minuta, procediti. Piti po jednu su-
penu kašiku 3 puta dnevno.

9. *Oman*

Tinkturu od korena piti 4 puta dnevno po 1/4 čaše pola sata pre jela. Način pripreme: jednu kašičicu isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 10 sati procediti.

10. *Kantarion*

Kod glavobolje koristi se odvar od kantariona: jednu supenu kašiku isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po 1/4 čaše tri puta dnevno.

11. *Kupus*

Stavljati sveže listove od kupusa na glavu.

12. *Krompir*

Piti po 1/4 svežeg soka od krompira kod uporne glavobolje.

13. *Livadska detelina*

Upotrebaljava se tinktura od cvetova: jednu supenu kašiku od cvetova preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po pola čaše 3 puta dnevno.

14. *Jorgovan*

Sveže listove jorgovana stavljati na bolna mesta kod glavobolje.

15. *Crna borovnica*

Piti po 1/4 čaše svežeg soka kod jakih glavobolja tri puta dnevno.

Grip, prehlada

1. *Recept starog ruskog agronoma Bolotova:*

Bukvica - 1 deo, kamilica - 1 deo, žalfija - 1 deo. Sve isitniti i dobro pomešati. Jednu supenu kašiku mešavine sa vrškom preliti sa 0,51. vrele vode. Uviti i ostaviti 30-40 minuta, procediti. Uveče popiti po 2-3 šolje vruće tinkture sa medom. Danju piti kao čaj. Ako je prehlada sa glavoboljom dodati 1 deo mente navedenoj mešavini.

2. *Šipurak*

Suve plodove isitniti. 5 supenih kašika preliti sa 11. hladne vode, staviti na vatru i kuvati 10 minuta, dobro uviti posudu i ostaviti 8-10 sati, procediti. Piti, počev od jutra po jednu čašu svaka 2-3 sata sa medom, ćećerom ili sa slatkim. Poželjno je u toku dana dok se pije ovaj odvar ništa ne jesti. Posle svakog uzimanja isprati ustatoplom vodom jer kiselina nagrizazube.

Kod gripa se preporučuje piti šipurak u toku nedelju dana postepenuo smanjujućidozu.

3. *Pelen, alkoholna tinktura*

U flašu od četvrt litra sipati pelen i ostaviti da odstoji 21 dan na tamnom mestu, procediti. Piti kod prehlada i promrzlina po 20g. jednom dnevno Piti najduže 2-3 dana.

4. *Cvetovilipe*-1 deo, *plodovišibikovine* -1 deo.

Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode. Kuvati 5-10 minuta, procediti. Piti vruće uveče po 1-2 šolje. Koristi se kod reumatizma, gripa, prehlade.

5. *Plodovi maline*

40g., list podbjela - 40g., majoran - 20g. Način pripremanja i primene kao u receptu br.4.

6. *Ljuta metvica - list* -1 deo, *cvetovi crne zove* -1 deo, *cvetlipe*- 1 deo. Način pripremanja i primene kao u receptu br. 4 (uzimati jednu supenu kašiku mešavine na dve čaše vrele vode).

7. *Lipa (cvet)*-1 deo, *crnazova (cvetovi)*-1 deo.

Dve supene kašike preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 5-10 minuta, procediti. Popiti vruće kod gripa i prehlade.

8. *Borovnica*

U narodnoj medicini kod gripa se koristi sveži sok od plodova borovnice. Kod prehlada se pije tinktura od grančica. Jednu supenu kašiku isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po dve supene kašike 4-5 puta dnevno.

9. *Beliluk*

Kod gripa se koristi sveži beli luk po 2-3 češnja dnevno, a takođe i preventivno za vreme epidemije.

10. *Malina*

a) tinktura od suvih plodova koristi se kod prehlade i gripa. Jednu supenu
kašiku plodova preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta. Piti po čašu vruće tinkture dva puta dnevno.

Plodovi maline ulaze u sastav mešavina za izazivanje znojenja, kao i drugih mešavina.

b) plodovi maline i cvet lipe u jednakim količinama. Jednu supenu kašiku
mešavine preliti čašotn vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po čašu vruće tinkture uveče pre spavanja kao sredstvo za izazivanje znojenja.

c) plodovi maline, cvetovi lipe, list podbjeia, plodovi anisa, kora ive - sve
u jednakim količinama. Jednu supenu kašiku isitnjene mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po čašu vruće tinkture uveče pre spavanja kod gripa kao sredstvo za izazivanje znojenja.

d) plodovi maline - 2 dela, list podbjela - 2 dela, majoran -1 deo. Supenu
kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti

po pola čaše vruće tinkture 3-4 puta dnevno kao sredstvo za izazivanje znojenja.

e) plodovi maline - 1 deo, list maline - 2 dela, majoran - 2 dela, list podbjela - 2 dela. Supenu kašiku isitnjene mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 5-10 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po pola čaše vrućeg odvara 3-4 puta dnevno pre jela kod prehlada kao sredstvo za izazivanje znojenja i kao sredstvo za iskašljavanje.

Dermatitis

Hmelj

Dobro pomešati hmelj sa dvozubicom - po jednu kašičicu od obe biljke. Preliti mešavinu sa 150ml. vrele vode. Ostaviti da odstoji, procediti i piti toplo pre jela i uveče pre spavanja. Mesta sa ekcemom prekritii gazom natopljenom ovim rastvorom.

Dijabetes

1. *Kopriva*

Za pripremanje tinkture 50g. listova koprive preliti sa 500ml. vrele vode u emajliranoj posudi. Posle dva sata procediti tinkturu i piti po jednu kašičicu tri puta dnevno pre jela. Tinkturu je bolje pripremati od svežih listova. Od mlade koprive pripremati jela i salate.

2. *Boranija*

Za pripremanje odvara: 15 - 20g boranije kuvati 3-4 sata u 11 vode dok se ne dobije polovina od početne količine. Dobijeni odvar ohladiti, procediti i piti po pola čaše pola sata pre jela 3-4 puta dnevno u toku 3-4 meseca.

3. *Koren maslačka*

Jednu kašičicu sitno izrezanog korena preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, ohladiti, procediti. Piti po 1/4 čaše 3-4 putadnevno.

4. *Listoraha*

Za pripremu tinkture jednu supenu kašiku isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, kuvati 20-30 sekundi, ostaviti da odstoji, procediti i piti u toku dana. Takođe se mogu koristiti pregradice iz ploda oraha. Pregradice od 40 komada oraha preliti čašom vrele vode i kuvati na pari 1 sat. Posuda u kojoj se kuva treba da bude od stakla ili emajlirana. Zatim sadržinu ohladiti, procediti i piti po jednu kašičicu tri puta dnevno pre jela.

5. *Orlina (lat. Galega)*

Način pripreme: jednu supenu kašiku osušene biljke prokuvati 10-15 sekundi u 250ml. vrele vode, procediti. Piti po 1/2 čaše 3-4 puta dnevno pre jela. Ovu lekovitu biljku potrebno je koristiti pod kontrolom lekara jer može izazvati povišen arterijski pritisak.

6. *Jasika, kora*

Početni stadijum dijabetesa. Jednu supenu kašiku suve isitnjene kore jasike kuvati 30 minuta na tihoj vatri u dve čaše vode. Ostaviti da odstoji 2-3 sata, procediti. Piti do 3 meseca ili više. Dobro pomaže u početnom stadijumu dijabetesa.

7. *Cma borovnica, list*

Jednu supenu kašiku suvih listova crne borovnice preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 30-40 minuta, procediti. Piti po čašu ohlađene tinkture 3 puta dnevno u malim gutljajima. Koristi se u početnom stadijumu dijabetesa.

8. *Crvena cvekla*

Sveži sok od cvekle piti 4 puta dnevno po 1/4 čaše.

9. *Mešavina*

Čičak (koren) - jedan deo, boranija, osušena kora - jedan deo, list borovnice - jedan deo. 60g. mešavine ostaviti da odstoji u 11 hladne vode 12 sati. Zatim kuvati 5 minuta, ostaviti da odstoji još 1 sat, procediti. Piti po 3/4 čaše 5 puta dnevno, jedan sat posle jela.

10. *Crvena borovnica*

Kod dijabetesa blagotvorno deluju sveži plodovi crvene borovnice.

11. *Mešavina*

Crna borovnica (list) - jedan deo, boranija (osušena kora) - jedan deo, seme lana - jedan deo, ovsena slama - jedan deo. 3 supene kašike mešavine preliti sa tri čaše vrele vode, kuvati 10 minuta ostaviti da odstoji 30-40 minuta, procediti. Piti po 1/4 čaše 6-8 puta na dan.

12. *Preslica* 20g., dvornik - 20g., list šumske jagode - 20g. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 3-5 minuta, ostaviti da odstoji 10-15 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 20-30 minuta pre jela 3-4 puta dnevno.

13. *L/stodcrneborovnice25g.,* list maslačka - 25g., orlina - 20g. Supenu kašiku ove mešavine preliti sa 300ml. vrele vode, prokuvati 5 minuta, ostaviti da se ohladi, procediti. Piti po pola čaše 2-3 puta dnevno 20 minuta pre jela.

14. *L/st crne borovnice* 25g., orlina - 25g., list koprive - 25 g. Jednu supenu kašiku mešavine preliti sa 300ml. vrele vode, prokuvati 5 minuta, ohladiti i procediti. Piti po 2-3 supene kašike 3-4 puta dnevno 20 minuta pre jela.

15. *Preslica*

Za pripremanje odvara uzeti 30g. preslice, preliti čašom vrele vode, kuvati 5-7 minuta, ostaviti da odstoji 2-3 sata, procediti. Piti po 2-3 supene kašike 3-4 puta dnevno pre jela. Preslica se može koristiti i и svežem obliku za salate, nadeve, a tako6e i za pripiremanje tinkture.

Priprema salate od preslice: 2 čaše sitno izrezanih listova preslice pomešati sa 50g. zelenog luka, 20g. štavlja i 40-50 g. maslačka. Začiniti uljem ili pavlakom, posoliti po ukusu.

16. *Šipurak* ^ -

Za pripremanje odvara uzeti 10 isitnjenih plodova šipuraka, preliti čašom vrele vode, kuvati 3-5 minuta, ostaviti da odstoji 4-5 sati, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno.

17. Listsrčanika- 10g., list šumske jagode - 15g., listduda-20g. Jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode kuvat*3-5

minuta, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po dve supene kašike tri puta dnevno posle jela.

18. List crne borovnice - 50g., boranija - 50g., orlina - 50g., list mente-
50g.

Dve supene kašike mešavine preliti sa 0,51 vrele vode i ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po 1/3 čaše 3 puta dnevno pre jela.

Dizenterija

1. Kokošiji želudac, opna.

Oprati kokošiji želudac i sa unutrašnje strane politi vrelom vodom, pažljivo odvojiti od mesa, pononvo oprati i ostaviti na čistu hartiju da se suši. Sledećeg dana on je osušen. Kod dijareje opnu isitniti u prah i popiti sa vodom. Piti 2-3 puta dnevno. Ovo je izuzetno sredstvo protiv bilo koje vrste dijareje, čak i krvave i dizenterije.

2. Uzeti pola kašičice osušene mase od upotrebljenog za kuvanje zelenog ili crnog čaja i žvakati sa malo vode. Od 1-2 upotrebe prestaje dijareja.

3. Skrob od krompira.

Jednu kašičicu skroba rastvoriti u pola čaše hladne, prethodno prokuvane vode i popoiti. Dobro i brzo pomaže.

4. Pirinač.

Odvar od pirinča ili kaša od pirinča gusto skuvana u vodi, bez soli odlično pomaže i odraslima i deci kod dijareje.

5. Kupina - list

Jednu supenu kašiku listova ili grančica od kupine preliti čašom vrele vode i prokuvati 3-5 minuta, dobro pokriti i ostaviti 30-40 minuta, procediti. Piti po pola do jedne čaše 2-3 puta dnevno.

6. Dvornik.

5g. isitnjenog korena preliti sa 200ml vrele vode. Kuvati 20 minuta na tihoj vatri, dobro pokriti i ostaviti da odstoji 30 minuta, procediti. Piti po pola čaše 2-3 puta dnevno ili uzimati prah od isitnjenog korena kod krvavih dijareja. Prašak se meša sa medom i oblikuje u pilule težine od 0,5-1 g. koje se zatim uzimaju tri puta dnevno.

7. Aloja.

Piti sok od aloje po 1 -2 kašičice 2-3 puta dnevno pola sata pre jela.

8. Crna borovnica.

U narodnoj medicini se veoma ceni odvar od suvih plodova kao sredstvo protiv dizenterije.

9. Dvornik.

Upotrebljava se odvar od dvornika i sama biljka u mešavinama: Jednu supenu kašiku isitnjenog travnatog dela preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ohladiti, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno kod upale želudačno-stomačnog trakta i dizenterije.

10. Travnati deo dvornika -1 deo, srčani koren -1 deo, živovlak - 2 dela.
Dve supene kašike mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 40 minuta, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela kod dijareje.

11. Hrast.

Upotrebljava se tinktura od kore hrasta kod upale želudačno-stomačnog trakta, dijareje i dizenterije. Jednu kašičicu isitnjene kore preiiti sa dve čaše hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti da odstoji 8 sati, procediti. Piti u gutljajima u toku dana. Deci se ne propisuje.

12. Oskoruša

Sveži plodovi i sok koriste se kod dizenterije. Uzimati po 100g. plodova tri puta dnevno 20-30 minuta pre jela. Sok od svežih plodova piti po 1/4 čaše 2-3 puta dnevno pola sata pre jela.

Oskoruša se koristi u mešavini:

14. Korenje Iđirota, kora hrasta, timijan, list oraha - sve u jednakim
količinama. Jednu kašičicu mešavine ostaviti da odstoji u čaši hladne vode 6 sati, zatim kuvati na tihoj vatri 10-15 minuta, procediti. Piti u gutljajima u toku dana kod dijareje.

15. Ovsene pahuljice se koriste kod upale želudačno-stomačnog trakta,
dijareje, bolesti jetre i srca. 100g. ovsenih pahuljica preliti sa 11. hladne vode, ostaviti 4 sata, a zatim kuvati dok se dobije gusta masa.

16.«6veži plodovi crne borovnice

a) l<od želudačno-stomačnih poremećaja uzimati po 50-1 OOg. svežih plodova ili tinkturu od suvih plodova. 4 kašičice suvih plodova ostaviti 8 sati u čaši hladne vode, procediti i piti u gutljajima u toku dana.

Plodovi borovnice ulaze u sastav vezivnih mešavina:

b) plodovi borovnice - 2 dela, srčani koren - 1 deo, cvetovi nevena - 1 deo, kim - 1 deo, žalfija - 3 dela. Jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ohladiti i procediti. Piti po 1/3 čaše tri puta dnevno 15-20 minuta pre jela.

c) plodovi borovnice - 2 dela, plodovi divlje trešnje 3 dela. Jednu supenu

kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 20 minuta, procediti. Piti po 1/4 čaše tri puta dnevno.

17. Mešavina:

Plodovi oskoruše 4 dela, kantarion 3 dela, koren Iđirota - 2 dela. Supenu kašiku mešavine preliti sa **0,51.** vrele vode, ostaviti 40-60 minuta, procediti. Kod dijareje piti po pola čaše 4 puta dnevno.

18. Divlja trešnja.

a) odvar od plodova divlje trešnje koristi se kod gastritisa, kolitisa, dizenterije, dijareje. Jednu supenu kašiku preliti čašom vrele vode, kuvati 5 minuta na tihoj vatri, ostaviti dva sata, procediti. Piti po 1/4 čaše 2-3 puta dnevno.

b) plodovi od divlje trešnje ulaze u sastav mešavine za želudac: plodovi trešnje - 3 dela, plodovi borovnice 2 dela, korenje srčanika - 1 deo. Dve supene kašike isitnjene mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po 1/4 čaše 3-4 puta dnevno pre jela.

Difterija

1. *Aloja*

Koristi se sok od aloje po 1 -2 kašičice 2-3 puta dnevno.

Žutica

1. Kora od vrbe (ive).60g. osušene isitnjene kore ive kuvati u 11. vode 15-20 minuta, dobro uviti posudu i ostaviti da odstoji 24 sata, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno pre jala.

2. Neven 25g. nevena kuvati u 11. vode do polovine početne količine, tj. do 0,51. Kada se ohladi procediti. Piti do konačnog ozdravljenja.

3. Sok od kiselog kupusa. Svakodnevno, počev od jutra na svaka 2-3 sata piti po čašu soka do potpunog ozdravljenja. Za to je ptrebno 1-2 nedelje.

4. Lešnik - list. Osušiti lišće u rerni. Jednu kašičicu u prah isitnjenih listova ostaviti od uveče do jutra u čaši belog vina. Piti ovu tinkturu našte i tri puta dnevno. Po isteku 12-15 dana žutica prolazi.

5. Ovsena pleva. Pregršt isitnjene ovsene pleve kuvati u 11. vode do polovine početne količine, procediti. Piti po jednu čašu tri puta dnevno pre jela.

6. Medveđe grožđe - list -1 deo, dvornik -1 deo, kukuruzna svila -1 deo, boranija - 1 deo, kilavica - (lat. Herniaria) - 1 deo. 15g. mešavine preliti čašom vrele vode, uviti, ostaviti tri sata, procediti. Piti toplo po pola čaše tri puta dnevno.

7. Žalfija- 25g., pelen - 25g. Jednu kašičicu mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 1 sat, procedtiti. Piti po 3-4 supene kašike tri puta dnevno.

8. Neven - cvetovi - 40g., gorka detelina - list -30g., menta - list - 20g., koriander - plodovi - 20g. Dve supene kašike mešavine na dve čaše vrele

vode. Kuvati 10 minuta, ostaviti pokrivenu posudu 1 sat, procediti. Piti po pola čaše 2-3 puta dnevno 15-20 minuta pre jela. Koristi se kod žutice i upale žučnih kanala.

Mešavine za izazivane lučenja žuči.

1. *Mešavina br. 1*

Maslačak- koren - 10g., zečjitrn - koren - 10g., krušina- kora- 10g., ljuta metvica- list- 10g.

Jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 1 sat, procediti. Piti po pola čaše dnevno pre jela.

2. *Mešavina br.2*

Gorka detelina - list- 10g., pelen - 10g., ljuta metvica - list- 10g. Dve supene kašike mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti pola sata, procediti. Piti po 3 supene kašike tinkture pola sata pre jela tri puta dnevno.

3. *Mešavina br. 3*

Kantarion -10g., neven- cvetovi -10g.

Dve supene kašike mešavine ostaviti 12 sati u 0,51. vode, zatim prokuvati tri minuta, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno pre jela.

4. *Mešavina br. 4*

Neven - cvetovi - 15g., divlji (Bogorodičin) lan - 10g. Mešavinu preliti sa 0,51. vrele vode, ostaviti dva sata, procediti i piti po pola čaše 4 puta dnevno jedan sat posle jela.

5. *Mešavinabr. 5*

Neven - cvetovi - 200g., list crvene borovnice - 100g., dvornik - 200g., kamilica- 100g.

Dve supene kašike mešavine preliti sa 100g. vrele vode, dobro pokriti i ostaviti najmanje 5-6 sati. Piti toplo po pola čaše tri puta dnevno pre jela.

6. *Mešavina br. 6*

List breze - 150g., kantarion - 150g., ljuta metvica - 200g., isitnjeni plodovi šipuraka - 200g.

Jednu supenu kašiku mešavine preliti sa 300ml. vrele vode, kuvati 5 minuta, ostaviti na toplo mesto 4 sata. Piti toplo po pola čaše tri puta dnevno 15-20 minutaprejela.

7. *Mešavina 7*

Neven - cvetovi - 40g., gorka detelina - list 30g., menta - list - 30g., koriander - plodovi - 20g.

Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 10 minuta, procediti i piti po pola čaše 2-3 puta dnevno 15 minuta pre jela kod žutice i upale žučnih kanala.

Bolesti želudačno-stomačnog trakta

1. *Iđirot*

Koristi se u mešavini:

Korenje Iđirota - 1 deo, kora cimeta - 1 deo, list gorke deteline - 1 deo, kora od pomorandže - 2 dela, gorčica - 2 dela, pelen - 2 dela. Kašičicu mešavine preliti čašom vrele vode, ohladiti, procediti. Piti po 1/4 čaše ove tinkture 4 puta dnevno pre jela kod nedostatka lučenja želudačnog soka.

2. *Anis*

a) plodovi anisa - 1 deo, plodovi divlje mirođije - 1 deo, kim - 1 deo, list ljute metvice -1 deo.

Dve kašičice mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti pola sata, procediti. Piti u toku dana u gutljajima kod spazma želuca.

b) plodovi anisa -1 deo, plodovi divlje mirođije -1 deo, koren sladića -1 deo, kora krušine - 6 delova.

Jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti ujutru i uveče po jednu čašu ove tinkture kod atonije creva.

3. *Kamenika*

Odvar od korenja i korena kamenike koristi se kod kolika želudačno-stomačnog trakta i kod drugih poremećaja koji nisu infekcijskog porekla. Jednu supenu kašiku isitnjenog korenja preliti čašom vrele vode, kuvati na pari 30 minuta, procediti. Piti po dve supene kašike 3-4 puta dnevno.

4. *Valerijana*

Upotrebljava se u obliku tinkture i odvara.

a) tinktura od valerijane: jednu supenu kašiku isitnjenog korena preliti čašom hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti 6-8 sati, procediti. Piti po 1 supenu kašiku tri puta dnevno.

b) odvar: supenu kašiku korena preliti čašom vrele vode, kuvati 15 miniita natihoj vatri, ostaviti 10 minuta, procediti. Piti po 1 supenu kašiku tri puta dnevno.

5. *Dvornik*

Supenu kašiku biljke preliti sa 0,51. vrele vode, kuvati 10 minuta, ohladiti, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno kod upale želudačno-stomačnog trakta.

6. *Oman*

Tinktura od korena se koristi kod bolesti želudačno-stomačnog trakta: kašičicu isitnjenog korena preliti čašom hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti 10 sati, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela.

7. *Hrast*

Kora od hrasta ima protivupalno i vezivno dejstvo. Tinktura od kore koristi se kod upala želudačno-stomačnog trakta i kod sklonosti ka dijareji. Kašičicu isitnjene kore preliti sa dve čaše hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti 8 sati, procediti. Piti u gutljajima u toku dana. Deci se ne propisuje.

8. *Kantarion*

Odvar od kantariona koristi se kod bolesti želudačno-stomačnog trakta. Jednu supenu kašiku isistnjene biljke preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po 1/4 čaše tri puta dnevno.

9. *Šumska jagoda*

Tinktura od listova i korenja koristi se kod želudačno-stomačnih bolesti (gastritis, upala debelog i tankog creva, dijareja). Supenu kašiku isitnjenih listova preliti sa dve čaše hladne prokuvane vode, ostaviti 6-8 sati, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno.

10. *Neven - cvetovi*

Tinktura se koristi kod bolesti želudačno-stomačnog trakta, jetre, žučne kese. Dve kašičice cvetova preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po pola čaše tinkture 4 puta dnevno. Tinktura od kalendule koja se prodaje u apotekama uzima se počev od 30 kapi do jedne kašičice tri puta dnevno.

11. *Jarebika - kljukva*

Odvar se pije kod bolesti želuca i kod dijareje. Dve supene kašike mešavine od listova i plodova preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno.

12. *Planinska malina*

Odvar od listova pije se po jedna supena kašika 3-4 puta dnevno. Priprema se na sledeši način: supenu kašiku listova preliti čašom vrele vode, kuvati natihoj vatri 10 minuta, ohladiti, procediti.

13. *Kopriva*

Kopriva se upotrebljava pojedinačno i u mešavinama. Kod želudačno-stomačnih bolesti koristi se u mešavinama:

a) list koprive - 2 dela, kantarion - 2 dela, zečje uho -1 deo.

Tri supene kašike isitnjene mešavine preliti sa 0,751. vrele vode u termosu, ostaviti dva sata, procediti. Piti po čašu tri puta dnevno 20 minuta pre jela kod hroničnog gastritisa sa smanjenom kiselinom. Lečenje traje dugo; posle 8 nedelja lečenja 10 dana napraviti pauzu.

b) list koprive - 2 dela, list živovlaka - 2 dela, kantarion - 3 dela, neven - cvetovi - (ili kukuruzna svila) - 1 deo. Tri supene kašike mešavine preliti sa 0,75l. u termosu, ostaviti tri sata, procediti. Piti po jednu čašu tri puta

dnevno 25 minuta pre jela kod hroničnog gastritisa sa smanjenom kiselinom. Lečenje traje dugo; posle 8 nedelja lečenja 10 dana napraviti pauzu.

c) list koprive, list živovlaka, kantarion, cvet kamilice - sve u istim količinama. 4 supene kašike mešavine preliti sa 1l. vrele vode, ostaviti 2 sata na toplom mestu. Piti po jednu čašu 3 puta dnevno u toku 7-10 dana kod akutnog gastrtisa.

d) list koprive, kantarion, dvornik, ljuta metvica - sve u jednakim količinama. 4 supene kašike mešavine preliti sa 11. vrele vode, ostaviti 2 sata na toplom mestu. Piti po jednu čašu 3 puta dnevno u toku 7-10 dana kod akutnog gastrtisa.

e) list kopirive - 1 deo, cvetovi hajdučice - 1 deo, kora krušine - 3 dela. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ostaviti pola sata, procediti. Piti po pola do jedne čaše i uveče kod opstipacije. Vreme lečenja - 2 nedelje; po potrebi ponoviti terapiju.

f) list koprive - 1 deo, majoran - 2 deia, kora krušine - 2 dela. Supenu kašiku mešavine preliti sa 300ml. vrele vode, kuvati 5 minuta, ostaviti 4 sata na toplom mestu. Piti toplo po pola čaše 3 puta dnevno 15 minuta pre jela kod hemoroida.

14. *Ogrozd*

U narodnoj medicini upotrebljava se odvar od plodova ogrozda kod bolesti želudačno - stomačnog trakta kao sredstvo za ublažavanje bolova i kao blagi laksativ. Supenu kašiku plodova preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti i dodati šećer po ukusu. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno.

15. *Crni luk*

Uzimati po jednu kašičicu svežeg soka od crnog luka 3 - 4 puta dnevno.

16. *Beli luk*

Beli luk se upotrebljava kod infekcijskih bolesti želudačno- stomačnog trakta i kolika želuca i creva po 2-3 češnja dnevno. *M.Podbjel*

a) tinktura od listova podbjela koristi se kod želudačno - stomačnih poremećeja (dijareja, mučnina, povrećanje). Dve kašičice isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti u gutljajima u toku dana.

b) Kod povećane kiseline želudačnog soka, praćene opstipacijom i gorušicom, koristi se tinktura od sledeće mešavine: list ljute metvice - 15g., list gorke deteline - 20g., cvetovi hajdučice - 15g., seme mirođije - 15g., kantarion - 30 g. Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti dva sata, procediti. Dobijena količina je dnevna doza, koju treba uzimati nekoliko puta po 1-2 supene kašike.

c) kod smanjene kiseline upotrebljava se tinktura druge mešavine: list ljute metvice - 20g., list runolista - 15g., dvornik - 15g., cvetovi hajdučice -

15g., cvetovi kamilice - 10g., seme mirođije - 10g., kim - 10g., koren valerijane - 10g., hmelj - 5 g.

4 supene kašike mešavine preliti sa 11. vreie vode, ostaviti 10-12 sati, procediti, Ujutru, našte, popiti jednu čašu i dalje u toku dana po jednu čašu svaka dva sata.

17. Pasji trn

a) odvar od plodova se koristi kod bolesti želuca. 3 supene kašike plodova preliti sa 0,5l. vrele vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, procediti. Dodati med po ukusu i piti kao čaj po 2-3 čaše dnevno i našte.

b) odvar od listova i grančica pije se kod poremećaja želudačno-stomačnog trakta. Jednu supenu kašiku sitno izreznih listova i grančica preliti hladnom vodom, pustiti da provri i na tihoj vatri kuvati 5 minuta, ostaviti da odstoji pola sata, procediti i popiti sve odjednom. Po potrebi postupak ponoviti.

Bolesti žučne kese i žučnih kanala

1. *Iđirot*

Piti tinkturu po pola čaše 4 puta dnevno. Jednu kašičicu isitnjenog korenja preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti.

2. *Dvornik*

Jednu supenu kašiku isitnjenog korenja preliti čašom hladne vode, kuvati na pari 30 minuta, ostaviti da odstoji 15 minuta, procediti. Piti po 1 supenu kašiku 3-4 puta dnevno kod kolecititisa.

3. *Majoran*

Koristi se u obliku tinkture: kašičicu isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, ostaviti dva sata i piti po 1/4 čaše tri puta dnevno.

4. *Kantarion*

a) kantarion ima protivupalno dejstvo, a takođe pojačava lučenje žuči. Piti odvar tri puta dnevno po 1/4 čaše. Supenu kašiku preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 15 minuta, procediti. Kantarion se koristi u mešavinama:

b) kantarion - 2 dela, neven - 3 dela. 4 supene kašike mešavine preliti sa 1l hladne vode, ostaviti da odstoji 12 sati, zatim kuvati 5-10 minuta, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno kod bolesti jetre.

c) kantarion - 8 delova, koren maslačka - 8 delova, cvetovi nevena - 3 dela, dvornik - 3 dela, list gorke deteline - 3 dela, cvetovi kamilice - 3 dela, gorčica - 3 dela. 3 kašičice mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 20 minuta, procediti. Piti po jednu čašu ujutru i uveče kod kolecistitisa.

5. *Neven*

Koristi se tinktura od cvetova.

a) dve kašičice cvetova preliti čašom vr9l9 vod9, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno.

b) alkoholna tinktura se prodaje u apotekama. Pije se po 30 kapi u početku do jedne kašičice 2-3 puta dnevno.

6. *Kopriva*

Kod bolesti jetre i žučnih kanala koristi se mešavina: list koprive - 2 deia, dvornik - 1 deo, koren jasenovke (lisičine) - 1 deo. Tri supene kašike mešavine preliti u termosu sa 0,751. vrele vode, ostaviti 2-3 sata, procediti.

Popiti u toku dana u 3-4 navrata 20 minuta pre jela kod hroničnog kolecistitisa. Lgčenje dugo traje (1,5-2 godine) sa pauzama od po 10 dana svakih dva meseca.

I.Kukuruz

Tinktura od kukuruzne svile upotrebljava se kao sredstvo za stimulisanje lučenja žuči: supenu kašiku isitnjene svile preliti čašom vrele vode, ostaviti J9dan sat, proc9diti. Piti po jednu supenu kašiku svaka tri sata.

8. *Maslačak*

Piti tinkturu od korena po 1/4 čaše 4 puta dngvno pre jela, Priprema se na sledeći način: 2 kašičice isitnjenog korena preliti čašom hladne prokuvane vode, ostaviti 8 sati.

9. *Živovlak*

Kod holecistitisa pije se tinktura od živovlaka: supenu kašiku listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 10 minuta, procediti. Popiti u toku jednog sata u gutljajima. Ovo je dnevna doza.

10. *Oskoruša (jarebika)*

Kao sredstvo za izazivanje lučenja žuči koristi se sok i sveži plodovi: po 100g. plodova tri puta dnevno 20-30 minuta pre jela ili sok po 1/4 čaše 2-3 puta dnevno pola sata pre jela.

11. *Hajdučka trava*

Upotrebljava se tinktura od ovg biljke: dve kašičic9 preliti čašom vrele vod9, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno pre jela.

12. *Žalfija*

Tinktura od listova koristi se kod upale želudačno-stomačnog trakta, žučne kese, jetre. Dve kašičice isitnjenih listova preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti pola sata, procediti. Piti po jednu supenu kašiku na svaka dva sata.

13.Plodovi od *šipuraka* ulaz9 u sastav mešavine: isitnjeni plodovi šipuraka - 3 dela, koren maslačka - 3 dela, kukuruzna svila - 3 dela, mladice preslice - 3 dela, cvetovi nevena - 4 dela, latice bele ruže - 2 dela, plodovi šumske jagode - 2 dela., cvetovi kamilice - 2 dela, plodovi klgkg - 1 deo, runolist -1 d90, list bel9 Ьгэге -1 deo, seme mirođije -1 deo, nadzemni deo nevena -1 deo. Supenu kašiku isitnjene mešavine preliti sa 0,51. vrele vode, ostaviti pola sata, procediti. Piti po 150ml. tri puta dnevno 10-15 minuta pre jela kod bolesti jetre i žučne kese. Ukus tinkture je gorkast.

Bolesti ženskih polnih organa

1. *Kantarion*

Koristi se kod upale polnih organa. Jednu supenu kašiku isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, kuvati 15 minuta. Procediti. Piti po 1/4 čaše tri puta dnevno.

2. *Bekovina (šibikovina)*

Koristi se kao protivupalno sredstvo i kao sredsvo za povećanje tonusa mišića materice. Odvar: supenu kašiku cvetova preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta i piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno.

3. *Hajdučka trava*

a) mešavina: hajdučica - 20g., žalfija - 20g., list ruzmarina - 20g., kora hrasta - 40g. Mešavinu preliti sa 31. vode, kuvati 30 minuta, procediti. Kod bolova izvoditi svakodnevno po dva vaginaina ispiranja.

Koriste se takođe sledeće mešavine:

a) hajdučica - 5 delova, rusomača (pastirska torbica) - 5 delova, koren srčanika - 5 delova, kora hrasta - 2 dela. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 5 minuta natihoj vatri, ostaviti 15 minuta, procediti. Piti po jednu čašu odvara ujutru i uveče kod obilnih menstruacija.

b) hajdučica, srčanik, koren valerijane - sve u istim količinama. Dve kašičice mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno kod obilnih menstruacija.

U ginekologiji i akušerskoj praksi takođe se koriste:

4. *Dvornik*

Kod ginekoloških obolenja i u akušerskoj praksi koristi se u mešavinama:

a) dvornik -1 deo, preslica -1 deo, gorčica - 3 dela, travnati deo srčanika
- 5 delova.

Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti u gutljajima u toku dana kod bolnih menstruacija.

b) dvornik, pastirska torbica, bela imela - sve u jednakim količinama. Dve
supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti ujutru i uveče po jednu čašu 3-5 dana pre i u toku menstruacije. Koristi se kod obilnih menstruacija.

c) dvornik - 5 delova, kopriva - 3 dela, kora hrasta - 1 deo, cvetovi kamilice - 1 deo. Dve supene kašike mešavine preliti sa 11. vrele vode, pustiti da proklјuča, kuvati na tihoj vatri 5 minuta, ohladiti i procediti. Koristiti za vaginaino ispiranje i tamponiranje kod belog pranja.

5. *Badan (bergenija)*

Za lečenje ranice grlića materice koristi se odvar za vaginalno ispiranje. Dve supene kašike isitnjenog korenja preliti čašom vrele vode, kuvati na pari 30 minuta, procediti vruće, ohladiti.

6. *Oman*

Odvar od omana koristi se kod bolnih i neredovnih menstruacija, a takođe i preventivno protiv prevremenog porođaja. Kašičicu isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 10-15 minuta na tihoj vatri, ostaviti da odstoji 4 sata. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

7. *Šumska jagoda*

Jednu supenu kašiku listova preliti sa dve čaše hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti 6-8 sati, procediti. Piti.po pola čaše svakodnevno kod menstruacija koje dugo traju. Tinktura se može pripremiti i po drugom receptu: supenu kašiku isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

8. *Neven*

Dvoprocentni rastvor tinkture (alkoholne) od nevena - jedna kašičica na 1/4 čaše vode upotrebljava se putem ispiranja za lečenje ranice grlića materice i trihomonasnog kolpitisa.

9. *Planinska malina*

Odvar od listova se koristi kod prestanka menstruacije, belog pranja i drugih ginekoloških bolesti, kod hemoroida i bolesti želudačno-stomačnog trakta.

10. *Kopriva*

a) piti po kašičicu soka od svežih listova koprive tri puta dnevno u 1/4 čaše vode 20 minuta pre jela.kod prekomernih menstruacija i različitih krvarenja.

b) tečni ekstrakt od koprive (prodaje se u apotekama) piti po 30-40 kapi pola sata pre jela u 1/4 čaše vode preventivno protiv krvarenja materice.

c) kod ranice grlića materice stavlja se tampon natopljen sokom od svežih listova koprive ili kašicom od listova koprive.

M.Pasji trn

Kod ginekoloških obolenja - ranice grlića materice, cervicitisa i kolpitisa -ulje od pasjeg trna koristi se za tamponiranje. Lečenje je dugo, epitelizacija počinje 8-12 dana, ponekad ranije. Rezultati su konstantni. Ulje od pasjeg trna nema toksično i nadražujuće dejstvo na sluzokožu i zato se može koristiti za lečenje ranice kod trudnica.

Opstipacije

1 .*Oskoruša (crvena) -plodovi*

Sazrele plodove pre mrazeva sakupiti i oprati. Nasuti u većoj staklenoj posudi sloj plodova, zatim sloj šećera, naizmenično do vrha. Povezati platnom, ostaviti na sunce ili na toplo mesto. Za neko vreme šećer se istopi i stvara se sirup. Ostaviti da stoji 3-4 nedelje. Pre nego što sirup počne sa vrenjem procediti ga i iscediti plodove. U dobijew sifCip dodati alkohol da ne bi došlo do vrenja (25g. na 500ml sirupa). Piti sirup po pola do jedne čašice

ujutru, našte. Deluje laksativno brzo i blago. Čim se uspostavi normalna stolica napraviti pauzu, a zatim se terapija može nastaviti. Ovo je jedno od najboljih laksativnih sredstava.

2. *Pšenične mekinje*

Dve supene kašike mekinja preliti čašom vrelog mleka, pokriti i ostaviti 40 minuta. Jesti ujutru, našte po pola čaše mekinja. Mekinje u mleku se mogu i kuvati 15 minuta. Tako pripremljene mekinje uzimati dva puta dnevno u toku mesec dana. Pri tom je poželjno jednom nedeljno izvoditi klistir.

3. *Semelana*

Kod hronične opstipacije svakodnevno piti tinkturu pripremljenu od jedne kašičice semena lana na čašu vrele vode. Posudu uviti i ostaviti da odstoji 4-5 sati. Uveče popiti čitav sadržaj zajedno sa semenom.

4. *Med-* 300g., *sokodaloje-* 150g.

Pre odrezivanja listova aloju ne zalivati dve nedelje. Isceditl sok iz listova aloje i pomešati sa medom. Čuvati u frižideru i uzimati po jednu supenu kašiku dva puta, ujutru našte i uveče.

5. *Aloja*

Sok od aloje koristi se kod hronične opstipacije: piti po 1-2 kašičice 2-3 puta dnevno pola sata pre jela. Vreme lečenja je 1 -2 meseca.

6. *Rasol od kiselog kupusa*

Ima laksativno dejstvo. Pije se po pola čaše toplog rasola.

7. *Sok od'svežeg krompira*

Koristi se kod spazmatične opstipacije po 1/4 -1/2 čaše.

8. *Maslačak*

Tinktura od korena se koristi kod opstipacije: dve kašičice isitnjenog korena preliti čašom hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti 8 sati. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno pre jela.

9. *Koren revnja*

Doza od 0,2-2g. praška deluje laksativno kod atonije creva i spazmatične opstipacije.

10. *Koriste se sledeće mešavine:*

a) cvetovi zove i plodovi pasjakovine (krušine) u jednakom odnosu. Supenu kašiku isitnjene mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta
na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Kod opstipacije ujutru i uveče piti po jednu čašu odvara.

b) cvetovi zove - 2 dela, plodovi divlje mirođije - 2 dela, kora krušine - 2 dela, plodovi anisa -1 deo. Supenu kašiku isitnjene mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 1-2 sata. Posle ručka i večere popiti po jednu čašu tinkture.

c) cvetovi zove, plodovi divlje mirođije koren sladića, dan-l-noć, !ist bele breze, kora krušine - sve u jednakim količinama. Supenu kašiku

isitnjene mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ohladiti,

procediti. Tinkturu piti u gutljajima u toku dana kod osipa izazvanog hroničnom opstipacijom.

Kamen u žučnim kanalima

1. *Sirup od cvekle*

Nekoliko glavica cvekle očistiti, oprati, izrezati i dugo kuvati dok odvar postane gust kao sirup. Piti po 1/5 čaše tri puta dnevno pre jela.Smatra se da se od ovakvog sirupa kamenje u žučnoj kesi rastvara postepeno i relativno bezbolno.

2. *Oskoruša (crvena)*

Protiv kamena u žučnim kanalima treba jesti u toku 1,5 meseca plodove šumske, ali ne vrtne oskoruše. Mogu se jesti sa bilo čim, sa hlebom, čajem, šećerom, medom. U toku dana pojesti po dve čaše svežih plodova.

3. *List breze*

Prolećni list breze veličine metalnog novčića osušiti. Dve supene kašike listova preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri dok preostane polovina od početne količine. Kada se ohladi procediti. Piti po kašičicu tri puta dnevno jedan sat pre jela. Vreme lečenja traje tri meseca. Dobro je koristiti kod sitnih kamenja. Pojavljuju se bolovi, mučnina, kolike. Treba pretrpeti, svo kamenje se izbaci.

4. *List breze (druga varijanta)*

Supenu kašiku (sa vrškom) suvih brezinih listova preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 20 minuta, ostaviti pokrivenu posudu da odstoji 1 sat, procediti. Piti ujutru i uveče po čašu tinkture pola sata pre jela. Terapiju primenjivati duže vreme kod kamena u žučnoj kesi.

5. Sok od svežeg *srčanika* pomešati sa sokom od *zelene raži.* Piti po tri supene kašike dnevno pre jela kao sredstvo protiv kamena u žučnoj kesu i kanalima.

6. Sok od kiselog kupusa

Svakodenevno piti sok od kiselog kupusa po 0,5-1 čaše tri puta dnevno pre jela. Vreme lečenja je 1,5-2 meseca.

7. Kukuruzna svila - 30g., cvetovi suncokreta - 20g., dan-i-noć - 10g., šumska jagoda list - 20g. Preliti dve supene kašike mešavine sa 600ml vrele vode, ostaviti 20 minuta, piti pola sata pre jela.

8. Loboda (lat. Hieracium) - 20g., kantarion 20g., mačje oči (čičkovica) -
20g., kim (isitnjen) -10g., krušina (isitnjena kora) -10g.

Preliti jednu supenu kašiku mešavine sa 500ml vrele vode, dodati dve kašike meda i ostaviti da odstoji pola sata. Ova mešavina se koristi i kod opstipacije praćene poremećajima u žučnim kanalima.

9. *Šumska jagoda*

Neophodno je svakodnevo jesti 3-5 čaša jagoda u toku čitave sezone

tj, u toku tri nedelje. One za dugo vreme pomažu kod ove mučne bolesti.

10. Samleti na mašini za meso jednu čašu semena od konoplje, pomešati sa tri čaše svežeg nepasterizovanog mleka, ukuvati do jedne čaše. Vruće procediti i piti našte po jednu čašu u toku pet dana. Posle 10 dana ponoviti terapiju. Ne jesti ništa ljuto. Mogući su napadi bolova u jetri, ali
treba pretrpeti. Posle godinu dana ponoviti terapiju. Koristi se kod postojanja kamena u jetri i bubrezima.

11. Matičnjak - 5g., krušina - kora - 10g., menta -10g., šipurak - isitnjeni
plodovi - 30g., rusa - 25g., neven - cvetovi -10g.

Preliti sa 300ml vrele vode kašičicu ove mešavine, ostaviti 15 minuta. Popiti čitavu količinu sa medom. Ovu mešavinu koristiti kod jakih bolova u predelu jetre i žučne kese.

12. Maslačak - koren sitno izrezan - 10g., kopriva - koren - 10g., neven -
cvetovi - 40g., orlov nokat - 3g., različak - cvetovi - 20g.

Preliti jednu supenu kašiku ove mešavine sa 11. vrele vode, dodati 4-5 kockica šećera, umotati i ostaviti jedan sat. Piti po 200ml 4-5 puta dnevno pre jela.

13. *Maslinovo ulje*

Piti maslinovo ulje pola sata pre jela. Početi od polovine kašičice i postepeno doći do polovine šoljice sve vreme postepeno povećavajući dozu. Lečenje obično traje 2-3 nedelje. Prema narodnoj medicini u ovom slučaju dolazi do smanjenja lučenja želudačnog soka, što sprečava čireve i rane na želucu. Ovo sredstvo izbacuje kamenje iz žučne kese bez operacije.

14. *Rotkva, med*

Kamenje u žučnim kanalima i bubrezima.

Izrendati rotkvu, isceditи sok i pomešati po pola sa medom. Piti po 1/3 -1/2 čaše, pa i do jedne čaše dnevno. Do količine od jedne čaše doći postepeno. Sprečava stvaranje kamena u žučnim kanalinna i bubrezima, a takođe i aterosklerozu i bolesti jetre.

15. *Crvena borovnica*

List crvene borovnice deluje na rastvaranje kamena u žučnoj kesi i kanalima. Jednu supenu kašiku listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po dve supene kašike 4-5 puta dnevno.

16. *Dvornik*

Kao biljka koja stimuliše lučenje žuči ona je korisna kod bolesti jetre, žutice i kamena u žučnoj kesi i kanalima.

Kamen u žučnojkesi

1. *Piti maslinovo ulje* pola sata pre jela. Početi od polovine kašičice i postepeno doći do polovine šoljice sve vreme postepeno povećavajući dozu. Lečenje obično traje 2-3 nedelje.

2. Nekoliko glavica *cvek/eoč\s\\\\,* oprati, izrezati i dugo kuvati dok odvar
postane gust skoro kao sirup. Piti po 3/4 čaše tri puta dnevno pre jela i kamen u žučnoj kesi će se ubrzo rastvoriti.

3. Koriste se sledeće mešavine:

a) dvornik - 3 dela, cvet kamilice -1 deo, kora krušine - 2 deia, kantarion -
4 dela, neven - 4 dela. 4 supene kašike preliti sa 11. hladne vode i ostaviti preko noći, ujutru prokuvati 5-10 minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Jednu čašu popiti našte, preostalu količinu podeliti na 4 dela i svaki od njih popiti jedan sat posle jela. Izbaciti iz jelovnika ljuta, slana, dimnjena, pečenai masnajela.

b) dvornik, rusa, koren maslačka, kukuruzna svila, kantarion, dan-l-noć,
plodovi anisa, koriander - sve u jednakim količinama. Tri supene kašike mešavine preliti sa tri čaše vrele vode, ostavitit 30 minuta, procediti. Piti po jednu čašu tri puta dnevno.

c) supenu kašiku dvornika preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 2-3 puta dnevno pola sate pre jela.

4. *Šumska jagoda*

Supenu kašiku mešavine listova i plodova preliti čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po 1/2-1 čaše tinkture tri puta dnevno kod sklonosti ka stvaranju kamena.

5. *Kukuruz.*

Tinktura i tečni ekstrakt od kukuruzne svile koristi se kao sredstvo za stimulaciju lučenja žuči - kod kolecistitisa, hepatitisa. Supenu kašiku kukuruzne svile preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po jednu supenu kašiku svaka 3 sata.

6. Tečni ekstrakt od *kukuruzne svile* (prodaje se u apotekama) piti po 30-
40 kapi 2-3 puta dnevno pre jela.

U narodnoj medicini se kukuruzna svila smatra kao sredstvo koje "drobi" kamenje u pesak.

7. *Ljuta nietvica*

Koristi se tinktura od listova: 2 kašičice istnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti u gutljajima u toku dana.

8. *Pirika, pirevina.*

Tinktura od korenja koristi se kod kamena u žučnoj kesi. 4 kašičice istinjenog korena preliti čašom vrele vode, ostaviti 12 sati na prohladnom mestu, procediti. Korenje preliti čašom vrele vode, ostaviti 10 minuta, procediti. Obe tinkture pomešati i piti po pola čaše 4 puta dnevno.

9. *Baštenska mirođija.*

Odvar od plodova koristi se kod kamena u žučnoj kesi. Dve supene

kašike plodova preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati na tihoj vatri 15 minuta, ohladiti, procediti. Piti po 1/2 čaše 4 puta dnevno. Vreme lečenja traje od 2-3 nedelje.

264 Mešavine protiv kamena u žučnoj kesi.

-Mešavina br. 1

Rusa - 1 deo, cvetovi kamilice - 1 deo, dan-I-noć - 1 deo. Sve dobro isitniti i izmešati. 1 supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 1 sat, procediti. Piti po 1/2 čaše 2 puta dnevno- ujutru i uveče 1 sat posle jela.

-Mešavina br.2

Preslica - 10g., čaj za bubrege - 10g., dvornik, travnati deo - 20g., kopriva - 10g. Dve supene kašike mešavine preliti sa 500ml. vrele vode. Ostaviti pokrivene najmanje 5 - 6 sati. Piti po pola čaše 3 puta dnevno pre jela.

-Mešavina br. 3

Rusa - 10g., Ijuta metvica - list - 10g., zečije uho - 10g. 1 supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode. Uviti i ostaviti 1 sat, procediti. Piti po 1 čašu tinkture ujutru i uveče pola sata pre jela.

-Mešavina br. 4

Dvornik -1 deo, kukurzna svila -1 deo, boranija -1 deo, kilavica -1 deo, vučiji rep - 1deo. 15g. mešavine preliti čašom vrele vode. Ostaviti 1 sat, procediti. Piti u toku dana toplo.

Kamen ububrezima i'mokraćnoj'bešici

1. Mrkva, seme.

a) Isitniti seme mrkve u prah. Piti po 1g. 3 puta dnevno pola sata pre jela.
Pretvara kamen u pesak.

b) Supenu kašiku semena mrkve preliti čašom vrele vode. Uviti i ostaviti
12 sati, procediti. Piti toplo po pola čaše 5 - 6 puta dnevno pre jela kod kamena u bubrezima.

2. Peršun - koren, list.

Kašičicu sitno izrezanog korena peršuna i kašičicu sitno izrezanih listova preliti čašom vrele vode. Ostaviti uvijeno 2 - 3 sata. 1 čašu popiti u 3 navrata pijući po gutljaj pre jela. Zimi se može koristiti osušeni peršun. Priprema se naisti način.

3. Orlov nokat - 6g., kleka - plodovi - 20g., pastirska torbica - 20g., medveđe grožđe - 20g., šipurak - istinjeni plodovi - 120g., šipurak - cvetovi - 20g., kopriva - 40g. 1 kašičicu mešavine preliti sa 300ml. vrele vode. Piti vruće sa medom 2 puta dnevno.

4. Žutikovina - istinjeni koren - 30g., šumska jagoda - list - 40g., beli slez -
isitnjeni koren - 50g., kukuruzna svila - 30g., list breze - 20g. Pola čaše

mešavine preliti sa 1 litar vrele vode, uviti i ostaviti 10-12 sati. Podgrejati i piti sa medom 200ml.

5. Šipurak - koren. Dve supene kašike isitnj9nog korena preliti čašom vrele vode, kuvati 15-20 minuta, ostaviti da se ohladi, procediti. Piti ovaj odvar 4 puta dngvno po pola čaše. Piti 7-10 dana. Ovaj odvar rastvara svako kamenje u žučnoj kesi i bubrezima u sitan pesak.

6. Piti sok od 1 limuna sa pola čaše vrućg vode nekoliko puta dnevno i pola čaš9 mešavine soka od mrkve, cvekle i krastavca 3 - 4 puta dnevno. Na ovaj način nestaju pesak i kamenj9 za nekoliko dana ili nedelja, zavisno od dimenzija kamena.

7. Sok od breze.U proleće obavezno piti našte i tri puta dnevno pre jela po 1 čašu soka od breze. Ovaj sok deluje na izbacivanjg kamena i peska iz bubrega i mokraćne b9šikg.

8. Dvornik. 3 kašičicg sveže biljke ostaviti 4 sata u 300ml. vrele vode, dobro uviti, **procediti.** Piti po pola čaše 4 puta dnevno pre jela.

9. Različak - cvetovi - 20g., crvena borovnica - listovi - 20g., veronika - 20g. Kašičicu ove mešavine preliti sa 300ml. vrele vode i ostaviti da sa odstoji 20 - 30 minuta. Popiti sve odjednom vruće pre jela.

10. Kamilica - 30g., hmelj - 20g., magareći trn - 50g., ribizla - list - 20g.,
kukuruzna svila - 20g. Preliti jednu supenu kašiku rrrešaving sa 300ml. vruće vode. Ostaviti 20 - 30 minuta, piti uveče u dva navrata sa medom.

11. Preslica - 30g., mirođija (seme u prahu) - 30g., kamilica - 20g.,
peršun (seme u prahu) - 30g., beli bagrem - pupoljci - 50g. Jednu čašu mešavine preliti sa 11. vrele vode. Ostaviti da odstoji 1 sat, piti toplo po jednu
čašu.

12. Kukuruzna svila - 10g., kilavica - 10g., boranija - 10g., dvornik- 10g.,
medveđe grožđe - 10g. Preliti tri supene kašike mešavine sa 0,51. vrelg vode. Ostaviti 30 minuta, piti toplo po 15Oml. Ovom mešavinom izbacuje se kamen iz bubrega u obliku peska.

13. Beli luk.Pre svakog mladog meseca uzeti pregršt očišĆ9nog izrezan-
og belog luka, **preliti** sa 11. 40% alkohola, ostaviti 9 dana na suncu. Čim počne mlad mgsec piti po čašicu tinkture od belog luka ujutru našte. Pre upotrebe promućkati.

Obično pre mladog meseca počinje pogoršanje stanja kod kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici. Tinktura se **pije** u toku čitavog pgrioda

mladog meseca. Prilikom mokrenja ne ispuštati svu količinu urina, malo ostaviti da kamen ne bi direktno dodirivao mokraćnu bešiku.

14.Mešavine

-Mešavina br. 1

Pelen trava - 10g., medveđe grožđe - list - 10g., preslica - 10g., mrkva (seme) - 10g., mirođija (plodovi) - 10g.

12g. mešavine u dve čaše vode ostaviti u toploj rerni da odstoji 12 sati, zatim prokuvati pet minuta, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno jedan sat posle jela.

-Mešavina br. 2

Neven - cvetovi - 15g., revanj - koren - 10g., hajdučica - 10g. Jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti jedan sat, procediti. Piti po pola čaše dva puta dnevno pre jela.

-Mešavina br. 3

Vratić (vratika) - cvetovi - 10g., preslica - 10g., crvena borovnica - list -20g., Iđirot - korenje - 20g., pirika - korenje - 20g. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 1-1,5 sat, procediti. Piti ujutru u vreme doručka i uveče po čašu.

-Mešavina br. 4

Šipurak - piodovi - 25g., zečji trn - koren - 25g., kleka - plodovi - 25g. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 1 sat, procediti. Piti dve čaše u toku dana.

-Mešavina br. 5

Žutilovka (žukovina) - 15g., kleka - plodovi - 15g., list crvene borovnice -15g., dvornik - 15g., preslica - 30g. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 1 sat, procediti. Piti ujutru u vreme doručka i uveče.

Sredstvo za rastvaranje kamena u bubrezima ižučnojkesi

24 sata gladovati. U toku ovog vremena može se piti samo voda. Po isteku 24 sata uraditi klistir. Jedan sat posle kiistira popiti čašu maslinovog ulja i čašu soka od grejpfruta, jedno za drugim. Obično se posle toga javlja jaka mučnina. Da bi se izbeglo povraćanje treba ležati i sisati limun. Voda se ne sme piti. U slučaju jake žeđi popiti gutljaj slane vode, ali je bolje savladati žeđ i uopšte ne piti.

15 minuta posle uzimanja ulja i soka popiti laksativ - gorku so. Posle petnaestak minuta ili kada se zaželi može se piti voda. NEOPHODNO JE NASTAVITI GLADOVANJE, a posle 24 sata ponovo popiti maslinovo ulje i sokod grejpfruta, tj. ponoviti proceduru od prethodnog dana. Posle čišćenja želuca obratiti pažnju da li se izbacuje kamenje. Oni plivaju u urinu, imaju

zelenkastu, braonkastu ili krem boju. Kada se urin ohladi kamenje se taloži na dno. Potrebno je nastaviti gladovanje i uzimanje ulja i soka sve dok se svo kamenjB rastvori. Nisu retki slučajevi kada JB za rastavaranje svih kamenja potrebno piti ovaj lek 5,6, a ponekad i 7 dana uzastopce. Ne treba zaboraviti da se dBšavaju veoma jaki bolovi u toku terapije. Pre početka lečenja potrebno je napraviti rendgenski snimak da bi se znale dimBnzijB kamenja, koliko ih je i gd9 S9 nalaze. Po završBtku iBčenja ponoviti snimak da bi S9 uverili da je kamenje nestalo.

Kašalj - zbog prehlade i hronični

1. *Oman - koren*

20g. isitnjenog коrэпa kuvati na tihoj vatri 10 minuta u čaši vod9. Uviti i ostaviti 4 sata, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno 20 minuta pre jela. Koristi se kao sredstvo za iskašljavanje.

2. *Živovlak*

a) supenu kašiku suvih listova živovlaka preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti dva sata, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 4 puta dnevno 20 minuta pre jela i kod napada kašlja.

b) druga varijanta: 3 supene kašike svežih listova živovlaka pomešati sa
3 supene kašike ёэсэra ili meda. U zatvorBnoj posudi ostaviti na toplo mesto 4 sata. Piti dobijeni sirup po 1 kašičicu 4 puta dnevno pola sata prв jela.

3. *Šećer*

Dve supene kašike šećera istopiti u tiganju. Čim S9.istopi šeĆBr skloniti sa vatre i dodati pola čaše vrele vode. Sipati polako i oprezno jer se obrazuje jaka para. Deci davati po kašičicu kod napada kašlja i prв spavanja. Dnevna doza je 4 - 5 kašičica. Dobro pomaže i odraslima.

4. *BoroS/i pupoljci*

Jednu supenu kašiku pupoljaka preliti čašom vrele vode, uviti i ostaviti 30-40 minuta, procediti. Piti po 1 -2 gutljaja kod kašlja, pomaže odmah.

5. *Cmazova - cvetovi*

Jednu supenu kašiku suvih cvetova preliti sa 0,51. vrele vode, uviti i ostaviti 30-40 mnuta, procediti. Piti uveče po 1-2 šolje, toplo, sa medom ili šećerom. Dobro pomaže.

6. Dve supene kašike maslaca, dva žumanceta, 1 kašičicu pšeničnog brašna i dve kašičice meda. Sve sastojke dobro izmešati i uzimati kod kašlja
po jednu kašičicu više puta na dan. Veoma je dobro u ovu smesu dodati i jednu kašičicu praškaod korena sladića jer je efekat bolji.

7. *Bedrenik (kamenika) - koren*
Vidi recept: "Astma" br. 5.

8. Krompir

Skuvati u kori 4 - 5 krompira aii tako da se ne raspadnu. Staviti na grudi ili na leda nekoliko listova hartije i na njih krompir presečen na polovine, zatim pažljivo uviti. Kako se krompir hladi izvlačiti listove hartije. Ovo treba raditi uveče. Već sledećeg dana bolesnik oseća olakšanje.

9.An/s

Koristi se u mešavinama sa drugim biljkama.

Plodovi anisa - 1 deo, list podbjela - 1 deo, cvetovi vučjeg repa - 1 deo, cvetovi crnog sleza - 2 dela, cvetovi samorasta - 2 dela, timijan - 2 dela, koren belog sleza - 2 dela, koren sladića - 5 delova. Supenu kašiku mešavine ostaviti da odstoji u čaši hladne vode dva sata, zatim kuvati 5-6 minuta na tihoj vatri, ohladiti i procediti. Piti po 1/4 čaše toplog odvara 4 puta dnevno kod kašlja, upale dušnika i bronhitisa.

10. *Zova*

Upotrebljava se u mešavinama sa drugim biljkama.

a) cvetovi zove - 1 deo, seme divlje deteline - 1 deo, plodovi divlje mirođije - 1 deo, lipov cvet - 2 dela, dan-l-noć - 2 dela. Supenu kašiku isitnjene mešavine ostaviti u čaši hladne vode da odstoji dva sata, kuvati zatim nekoliko minuta i kada se ohladi procediti. Odvar piti u toku dana u nekoliko navrata, topao, kod bronhitisa, kašlja, upaie dušnika.

b) cvetovi zove, rosulja (rosika), živovlak, dan-l-noć - svi sastojci u jednakim količinama. 4 kašičice isitnjene mešavine ostaviti u čaši hladne vode da odstoji dva sata, kuvati zatim nekoliko minuta i kada se ohladi procediti. Odvar piti 3 puta dnevno kod bronhitisa, kašlja i bronhijalne astme.

c) cvetovi zove, travnati deo srčanika, rusa, borovi pupoljci - sve u jednakim količinama. Način pripremanja i primene kao u prethodnom receptu.

d) cvetovi zove - 1 deo, kora mlade ive - 1 deo, list podbjela - 1 deo, plodovi anisa - 2 dela, plodovi šipuraka - 2 dela. Način pripremanja i primene kao u prethodnom receptu.

11. *Dvornik*

a) supenu kašiku isitnjenog travnatog dela biljke preliti čašom vrele vode,
kuvati 5-10 minuta na pari, ostaviti da odstiji 1 -2 sata, procediti. Piti po jednu
supenu kašiku 3-4 puta dnevno kod tuberkuloze i velikog kašlja.

b) dvornik, plodovi anisa, plodovi mirođije, borovi pupoljci, čubrika, sitno
izrezan koren sladića - sve u jednakim količinama. 4 kašičice mešavine preliti sa 1,5 čaše hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti da odstoji dva sata, zatim prokuvati 2-3 minuta, ohladiti, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno 10 minuta pre jela. Koristi se sa velikim efektom kod bronhitisa, bronhijalne astme, hronične pneumonije, dugotrajnog kašlja.

12. *Oman*

Tinktura od korena je efikasna kod kašlja: kašičicu isitnjenog korena preliti čašom hladne, prethodno prokuvane vode, ostaviti da odstoji 10 sati, procediti i piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno pola sata pre jela.

13. *Majoran*

Koristi se tinktura u čistom obliku i u mešavinama.

Majoran -1 deo, koren belog sleza - 2 dela, list podbjela - 2 dela. Supenu kašiku mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po poia čaše tri puta dnevno posle jela kao sredstvo za iskašljavanje.

14. *Šibikovina*

Koristi se odvar od cvetova kao sredstvo za iskašljavanje, a tako6e i odvar od plodova sa medom. Čašu plodova preliti sa 11 vrele vode, kuvati 10 minuta, procediti, dodati tri kašike meda. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno.

15. *Rotkva*

Koristi se sok sa medom. Rotkvu očistiti, izrezati udubljenje, napuniti ga medom, prekriti parčetom rotkve i ostaviti 4 sata. Piti po supenu kašiku izdvojenog soka 3 puta dnevno.

16. *Rotkva*

Izrezati sirovu rotkvu na tanke kriške (6-8 komada). Posuti svaku krišku šećerom. Sok koji se izdvoji piti po jednu supenu kašiku na svaki sat. Ovo sredstvo leči najteže oblike kašlja za kratko vreme.

Klimaks

1. Kamilica - cvetovi - 10g., hajdučica - 10g., srčani koren - 10g., rusa - 5g. Supena kašika mešavine na čašu vrele vode. Mešavinu preliti vrelom vodom, ostaviti 30-40 minuta, procediti. Piti po 2 čaše dnevno u malim gutljajima.

2. Neven - cvetovi - 10g., crni slez - cvetovi - 10g., kilavica - 15g., anis -
plodovi - 15g., dan-l-noć - 15g., zečji trn - koren - 15g., crna zova - cvetovi - 15g., krušina - kora - 15g., sladić-koren - 15g.

Sve dobro izmešati, jedna supena kašika na čašu vrele vode. Ostaviti pokrivenu posudu da odstoji pola sata. Piti po dve čaše dnevno u malim gutljajima.

3. List oraha 10g., zečji trn - koren - 20g., pirika - korenje - 20g., kleka - plodovi - 20g. Pripremati kao u prethodnom receptu br. 2. Piti ujutru i uveče počašu.

4. Lazarkinja mirišljava - 20g., kupina - list - 25g., beli glog - cvetovi - 10g., srdačica - travnati deo - 10g., runolist- 15g.

Jedna supena kašika mešavine na čašu vrele vode. Preliti mešavinu vrelom vodom, uviti i ostaviti jedan sat da odstoji, procediti. Piti kao čaj 3 puta dnevno po čašu. Ova mešavina se koristi kod "ženskog venjenja" -prestanka menstruacije.

Posle desetodnevnog uzimanja ovakvog čaja znatno se smanjuje "priliv krvi u glavu", prestaje običan svrab tela, posebno vrata, prestaju glavobolje, vraća se apetit i čvrst, zdrav san, i žena koja je do tada izgledala beznadežno bolesna, kao da se "ponovo rađa".

5. Beli glog - cvetovi.

a) 3 supene kašike cvetova na tri čaše hladne vode. Smesu ostaviti od uveče do ujutru da odstoji. Ujutru prokuvati 5-7 minuta, skloniti sa vatre, uviti
i ostaviti pola sata. Procediti i piti, ujutru našte a ostalo po čašu u toku dana posle jela.

b) Beli glog - plodovi.

Supenu kašiku suvih plodova preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji dva sata na toplom mestu, (u rerni, na ringli), procediti. Tinkturu piti po 1-2 kašike 3-4 puta dnevno pre jela kod hipertonije, nesvestice, gušenja klimakteričnih tegoba.

c) uzeti jednake količine cvetova i plodova, dobro izmešati. Tri supene kašike mešavine preliti sa tri čaše vrele vode, ostaviti dva sata na toplom mestu, procediti. Tinkturu piti tri puta po čašu pola sata pre jela ili jedan sat posle jela kod srčanih bolesti, gušenja, nesvestice, u početku klimaksa do prestanka simptoma bolesti.

6. Pastirskatorbica.

Odvar od pastirske torbice: 40g. na 11. vrele vode. Piti po pola čaše tri puta dnevno u periodu pre klimaksa i kod iscrpljujućih krvarenja materice.

7. Veronika - Supenu kašiku suve biljke preliti sa 300ml vrele vode. Polovinu sadržine popiti 10 minuta pre jela, a ostalo u pauzama između obroka. Dobro pomaže kod nesvestice, glavobolje, u klimaksu.

8. Divlji kesten - Kod krvarenja materice koja se pojavljuju u toku kiimaksa ili zbog drugih razloga koji nisu u vezi sa kancerogenim tvorevinama, koristi se odvar od kore zrelih plodova kestena za ispiranje.

15g. kore na 250-300g. vode. Kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ostaviti uvijenu posudu jedan sat, procediti. Ispiranje izvoditi dva puta dnevno, ujutru i uveče.

9. Koristi se takođe u mešavini: Cvet zove - 3 dela, kilavica - 3 dela, plodovi anisa - 3 dela, dan-l-noć - 3 dela, koren zečjeg trna - 3 dela, kora krušine - 3 dela, koren sladića - 3 dela, cvetovi nevena - 2 dela, cvetovi crnog sleza - 2 dela.

Supenu kašiku isitnjene mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta. Tinkturu piti po dve čaše u toku dana u gutljajima u periodu klimaksa.

Kožne bolesti

1. *Crvena borvnica*

Sok od borovnice koristi se spolja kod lišajeva i svraba - šuge.

Sok od sveže trave dvornika koristi se za lečenje rana koje krvare ili starih rana i čireva. (sokom natopiti tampon i staviti na povređeno tkivo prethodno isprano tim istim sokom). On takođe pomaže kod opekotina i gnojnih čireva.

2. *Hrast*

Odvar od kore koristi se za ispiranje i komprese kod kožnih bolesti, rana, opekotina, promrzlina.

3. *Kantarion*

Za lečenje opekotina, raznih kožnih bolesti, za ubrzavanje zarastanja rana koristi se ulje od kantariona. Jednu supenu kašiku cvetova kantariona preliti čašom biljnog ulja, ostaviti 14 dana, povremeno promućkati.

4. *Šibikovina*

Sokom od plodova premazuje se lice kod bubuljica i lišajeva.

Tinktura od plodova leči ekcem. Isitniti plodove u avanu, preliti vrelom vodom. 1 -2 supene kašike na čašu vrele vode. Ostaviti da odstoji 4 sata, piti po pola čaše 4 puta dnevno.

5. *Jarebika - kljukva*

Kompresi od soka plodova jarebike koriste se kod lišajeva, suvih ekcema i drugih sličnih procesa na koži.

6. *Čičak*

a) tinktura i odvar od korena koriste se kod poremećaja metabolizma, ekcema. Kašičicu isitnjenog korena preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti 12 sati, procediti. Piti po pola čaše tople tinkture 4 puta dnevno. Kašičicu isitnjenog korena preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 5-10 minuta, ohladiti, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 putadnevno.

b)odvar za komprese koristi se kod ekcema, dermatitisa, osipa praćenog svrabom. Supenu kašiku isitnjenog korena preliti sa dve čaše vrele vode, kuvati 30 minuta natihoj vatri, ohladiti, procediti.

7. *Mrkva*

Narendana mrkva stavlja se na delove kože sa upalnim procesom, opekotinama, gnojnim ranama.

8. *Pasjitrn*

Bolesti kože kao što su ekcem, lišajevi, tuberkuloza kože dosta uspešno se leče primenom ulja, uzimanjem unutra po 2ml. dnevno i spolja u obliku 5% masti od ulja ove biljke. Ulje od pasjeg trna doprinosi brzoj apsorpciji infiltrata, smanjuje otok, bol i peckanje, zaustavlja perutanje, doprinosi epitelizaciji i nestanku svraba.

9. *Hajdučica*

Kompresi sa tinkturom od hajdučice preporučuju se kod gnojnih procesa na koži. Dve supene kašike biljke preliti sa 0,51. vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti.

10. *Borovnica*

Tinktura od listova borovnice koristi se kao vezivno, antiseptičko i protivupalno sredstvo. Koristi se za spoljnu obradu rana i čireva, a takode i za vaginalno ispiranje. Kašičicu isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, posle pola sata procediti.

11. *Šipurak*

a) karotolin - uljni ekstrakt iz plodova šipuraka preporučuje se za lečenje
raznih kožnih bolesti (trofični čirevi, ekcemi, dermatitis, psorijaza). Na oštećene delove kože 1-2 puta dnevno stavljati tampone natopljene ovim preparatom.

b) ulje od šipuraka dobijeno iz semenki a koje sadrži nezasićene masne
kiseline, karotenoide i tokoferole, koristi se spolja i unutra. Njime se premazuju pukotine na bradavicama, trofične rane i dekubitusi, opekotine, radiokativno oštećena koža. Kod kolitisa blagotvorni su klistiri sa uljem, koji se izvode svaki ili svaki drugi dan sa 50ml utoku 2-3 nedelje.

Kolitis

Od kolitisa pate mnogi. Kao što je poznato prilikom kolitisa masna obloga creva nestaje, zato kiseline u želucu deluju neposredno na zidove creva. Sledeće narodno sredstvo najčešće leči ovu surovu bolest.

Preliti čašom vrele vode po jednu kašičicu gorčice, žalfije i kamilice. Piti po jednu supenu kašiku svaka dva sata, otprilike 7-8 puta dnevno. Po isteku izvesnog vremena (obično 1-3 meseca) doza se smanjuje a intervali izmedu uzimanja leka se uvećavaju. Ove sredstvo je neškodljivo i zato se njime može lečiti dugo vremena. Uz to, ova bolest je veoma ozbiljna i zahteva dugo lečenje. U toku lečenja treba se pridržavati dijetalnog načina ishrane.

Koprivnjača - urtikarija

1. Vodena leća - sočivica (lat. Lemna)

Uzimati osušenu biljku u obliku praška po jednu supenu kašiku 4 puta dnevno pre jela, može sa slatkim ili medom.

2. Može se pripremati odvar: jednu supenu kašiku isitnjene biljke na 10Oml vrele vode. Ostaviti 10 minuta, a zatim odmah popiti.

Sredstva za zaustavljanje krvarenja 1. *Šibikovina*

U naučnoj medicini kora od šibikovine (kaline) koristi se u obliku odvara i tečnog ekstrakta kao sredstvo za zaustavljanje krvarenja, uglavnom iz materice u postporodajnom periodu, kod krvarenja zbog ginekoloških obolenja, kod bolnih i obilnih menstruacija.

Takvo delovanje kore kaline uslovljeno je postojanjem glikozida viburnina, koji pojačava tonus mišića materice i deluje na sužavanje krvnih sudova.

Odvar od kore preporučuje se kod krvarenja iz materice, nosa, zuba i hemoroida. 4 kašičice isitnjene kore preliti čašom vrele vode, kuvati 30 minuta procediti vruće, doliti do početne količine i piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno pre jela.

2 *Kopriva*

Kod krvarenja kopriva se koristi na sledeći način: supenu kašiku suvih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po pola čaše dva puta dnevno.

3. *Pastirska torbica*

1g. pastirske torbice na 200ml vrele vode. Odvar piti po jednu supenu kašiku 4-5 puta dnevno.

4. *Šibikovina*

Tinktura se priprema na sledeći način: 4 supene kašike kore preliti sa 200ml 70% alkohola i ostaviti na tamno mesto 10 dana. Piti po jednu supenu kašiku dva puta dnevno.

Takođe se može koristiti odvar: dve supene kašike isitnjene kore kuvati u 300ml vode 10 minuta. Piti po jednu supenu kašiku pre jela - može sa šećerpm.

5. *Iva*

Dve supene kašike isitnjene kore preliti čašom vrele vode i kuvati pet minuta na pari. Piti po 50ml tri puta dnevno, zasladiti. Ovo svima dostupno sredstvo ima jako baktericidno delovanje.

6. *Dvornik*

Dve supene kašike bilo koje vrste dvornika preliti sa 200ml vrele vode. Piti po jednu supenu kašiku odvara 4 puta dnevno.

7. *Hajdučica*

Tinktura od ove biljke koristi se kod krvarenja želuca, creva, materice, pluća, hemoroida, nosa i rana. Dve kašičice osušene biljke preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno pre jela.

8. *Živovlak*

Sveži isitnjeni listovi koriste se za zaustavljanje krvarenja rana.

Napomena: pre primene sredstava za zaustavljanje krvarenja obavezno uraditi analizu krvi na protrombin i obratiti se svom lekaru. Ova sredstva treba oprezno koristi jer povećane jedinice prototrombina mogu prouzroko-vati apopleksiju (moždani udar).

Krvarenja iz nosa

1. Na čašu hladne vode kašičica soka od limuna ili sirćeta (ne esencije),
ili 1/3 kašičice stipse. Sipati tečnost u nos i zadržati je 3-5 minuta zatvorivši nozdrve prstima. Mirno sedeti ili stajati, ne ležati. Na čelo i nos staviti mokrar hladan peškir ili led.

2. Provereno sredstvo za zaustavljanje krvarenja iz nosa. Ako krv teče iz
desne nozdrve podići desnu ruku iznad glave, levom zatvoriti nozdrvu i obrnuto.

3. Kod krvarenja iz nozdrva bolesnik treba da podigne obe ruke na glavu,
a neko drugi da mu prstima zatvori obe nozdrve ili jednu 3-5 minuta. Krv će se ubrzo zaustaviti.

4. Hajdučica.

Utrljati sveže listove biljke dok postanu vlažni i umetnuti ih u nos ili iscediti sok i ukapati. Sok deluje brže.

Krvarenja materice

1. Hajdučica - list - 25g., kopriva - list - 25g. Listove sitno izrezati i dobro
izmešati. Jedna supena kašika na čašu vode. Uviti i ostaviti 1,5-2 sata. Piti po 100g. tri puta dnevno jedan sat pre jela. Koristi se kod krvarenja materice, pluća i bubrega.

2. Pastirska torbica. - 1 supena kašika suve biljke na čašu vrele vode, uviti i ostaviti jedan sat, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnev-
no.Može se pripremiti gust odvar i piti po jedna kašičica tri puta dnevno.

Sveži sok popola razblažen vodom pije se po jednu supenu kašiku ili 40-50 kapi tri puta dnevno. Koristi se kod krvarenja materice, pluća i bubrega.

3. Vreža od krastavaca. Sakupiti posle berbe krastavaca, osušiti. 50g. osušene isitnjene vreže na 0,51. vode. Kuvati na tihoj vatri 5 minuta, pokriti i
ostaviti jedan sat, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno. Već prvih dana
krvarenje se zaustavlja, stanje se poboljšava. Poželjno je ležati 2-3 dana.

4. Mrtva kopriva. Jedna supena kašika cvetova na čašu vrele vode. Uviti
i ostaviti pola sata, procediti. Piti po pola čaše 4-5 puta dnevno kod krvarenja materice, pluća, bubrega i nosa.

5. Dvornik - 15g. suve biljke na čašu vrele vode. Ostaviti pokrivenu posudu 30-40 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

Laringitis (upala grkljana) 1. Ispiranje sokom od cvekle.

Izrendati na sitnoj trenici cveklu i isceditи čašu soka. U sok dodati jednu supenu kašiku sirćeta. Ovim rastvorom ispirati grlo 5-6 puta dnevno. Pri tom progutati jedan gutljaj.Proceduru ponavljati do ozdravljenja.

Protiv bolesti grla profesionalnih pevača i spikera.

Sipati u lonac čašu vode, dodati pola čaše semena anisa, kuvati 15 minuta, zatim seme izbaciti a odvar kuvati sa 1/4 čaše meda i 1 supenom kašikom konjaka. Poželjno je da med bude lipov. Uzimati po jednu supenu kašiku svakih pola sata.

Malokrvnost (anemija)

1. Izrendati posebno mrkvu, cveklu, rotkvu, isceditи sok u jednakim količinama i sipati u tamnu flašu. Flašu premazati testom, ali tako da ne bude sasvim zatvorena da bi sok mogao isparavati. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno pre jela. Vreme lečenja je tri meseca. Ovo je radikalno sredstvo protiv malokrvnosti.

2. Uzeti 400g. svinjskog utrobnog nesoljenog sala, 6 velikih zelenenih jabuka. Jabuke sitno iseći i staviti u salo, dobro izmešati i staviti u rernu na tihoj vatri. Dok se salo topi uraditi sledeće: umutiti 12 žumanaca sa čašom šećera dok se dobije bela masa, dodati u to 400g. najkvalitetnije čokolade. Kada se salo i jabuke dobro istope izvaditi iz rerne, procedti kroz sito ili gazu, dodati pripremljenu smesu, sve dobro izmešati i ostaviti da se ohladi. Dobijeni proizvod mazati na hleb. Uzimati 3-4 puta dnevno za svaki obrok i uz to piti toplo, skoro vruće mleko. Efekat je dobar, Time se oslobađa od malokrvnosti, dobija na težini, pobiljšava se opšte stanje, jačaju pluća i prolazi iznemoglost.

3. Kantarion - 3 supene kašike, mrtva kopriva - cvetovi 2 supene kašike,
kupina - list - 2 supene kašike.

Sve isitniti, dobro izmešati, preliti sa 3 čaše vrle vode, uviti i ostaviti tri sata, procediti. Piti po jednu čašu, vruće tri puta dnevno.

4. Šipura
k - plodovi - 5 supenih kašika isitnjenih plodova na 11. vode. Kuvati 10 minuta, uviti i ostaviti čitavu noć. Piti čaj u bilo koje doba dana sa bili čiiti. Izuzetno čisti krvne sudove, poboljšava razmenu materija. Tinktura je bogata vitaminima i koristi se sem kod malokrvnosti kod skorbuta, bolesti bubrega i mokraćne bešike i jetre kao sredstvo za poboljšanje opšteg stanja.

5. Mrkva.

Svakodnevno našte jesti 100g. mrkve sa pavlakom ili maslacem.

6. Šibikovina kalina (sibirska).

Tinktura od plodova koristi se kao multivitaminsko sredstvo kod iscrpljenosti i malokrvnosti. Dve kašičice isitnjenih plodova preliti sa dve

čaše vrele vode, ostaviti jedan sat, dodati šećer po ukusu i popiti u 3-4 navrata u toku dana.

7. Kod malokrvnosti se koriste mešavine:

a) list koprive, cvetovi hajdučice, koren maslačka - sve u jednakim količinama. Supenu kašiku mešavine preliti sa 1,5 čašom vrele vode, ostaviti tri sata, procediti. Popiti u toku dana u 3-4 navrata 20 minuta pre jela. Vreme lečenja je 8 nedelja.

b) list koprive, list breze - u jednakom odnosu. Dve supene kašike mešavine preliti sa 1,5 čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Popiti u toku dana u 3-4 navrata 20 minuta pre jela. Vreme lečenja je 8 nedelja.

8. Očistiti i oprati 300g. belog luka, staviti ga u dvolitarsku teglu, preliti sa
11. 70% alkohola i ostaviti da odstoji tri nedelje. Doza: 20 kapi tinkture u pola
čaše mleka tri puta dnevno. Ipak, tinktura od belog luka se smatra za slabije sredstvo od samog luka. Mogu se takođe uzimati kapsule sa belim lukom i uzimati po 2-3 komada našte i pre spavanja. Uzimanje kapsula napunjenih sokom od belog luka uopšte ne ostavlja miris kod osobe koja ga koristi. Kod lečenja malokrvnosti treba uzimati po 4-5 kapsula dva puta dnevno.

9. Napuniti teglu od 41. pelenom. Potreban je pelen isključivo iz majskog
sakupljanja. Preliti pelen 40% alkoholom i ostaviti 21 dan na suvom, tamnom mestu na temperaturi koja mora biti veća od sobne.

Doza: 1 кар tinkture na jednu supenu kašiku sa vodom. Piti ujutru, jednom dnevno - našte. Piti ovaj lek tri nedelje. Ako je malokrvnost izraženog oblika napraviti pauzu od dve nedelje, a zatim nastaviti lečenje još tri nedelje.

Žuljevi

1. Očistiti glavicu luka, preseći je na polovinu, staviti u čašu i preliti sirćetom. Ostaviti na toplo mesto 24 sata, zatim izvaditi luk i stavljati na žulj po jedan list dva puta dnevno - ujutru i uveče umotavajući zavojem.

2. Luk - druga varijanta. Koru od luka natopiti sirćetom i ostaviti dve nedelje. Staviti na žulj sloj kore 1-2mm, uviti. Postupak izvoditi uveče nekoliko večeri i žuljevi će nestati.

3. Smokva

Napariti noge, dobro izbrisati da budu suve i na žulj staviti unutrašnju stranu presečene smokve. Postupak izvoditi svakodnevno uveče.

4. Skuvati suve šljive u mleku, izbaciti koštice i vruće stavljati na žuljeve. Kada se masa ohladi zameniti je novom. Žuljevi od ovoga brzo nestaju.

Bolesti mokraćne bešike, bubrega i mokraćnih kanala

1. *Iđirot*

Piti tinkturu od Iđirota po pola čaše 4 puta dnevno. Kašičicu isitnjene biljke prelit čašom vrele vode, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti pola sata pre jela.

2. *Anis*

Anis se koristi u diuretičkoj mešavini: plodovi anisa - 5 delova, koren peršuna - 5 delova, pastirska torbica -1,5 deo, maslačak -1,5 deo. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, kuvati 10-15 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti ujutru i uveče po čašu odvara kod postojanja kamena u nekom od ovih organa.

3. *Belabreza*

a) tinktura od listova ili pupoljaka koristi se kao diuretičko sredstvo kod bolesti bubrega i otoka. Dve supene kašike isitnjenih listova ili jednu supenu kašiku pupoljaka preliti sa 0,51. vrele vode, dodati malo sode da bi se rastvorile smolaste supstance, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnveno pre jela

List i pupoljci breze ulaze u sastav raznih mešavina:

b) list breze i preslica (konjski rep) u jednakom odnosu. Jednu supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 15 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno. Ovo je diuretička mešavina. Kontraindikovana je kod akutne upale bubrega i mokraćnih kanala i u trudnoći.

c) list breze -1 deo, plodovi kleke -1 deo, plodovi šipuraka -1 deo, koren broćevine - 2 dela. Kašičicu mešavine preliti čašom hladne vode, ostaviti 10 sati, kuvati pet minuta, procediti. Piti po 1/3 čaše 3-4 puta dnevno kod kamena u bubrezima. Mešavina je kontraindikovana u slučajevima kao u prethodnom receptu.

d) list breze, list medveđeg grožđa, kukuruzna svila, koren sladića, korenje pirike - sve u jednakim količinama. Supenu kašiku mešavine preliti čašom hladne vode, ostaviti 6 sati, kuvati 15 minuta, procediti. Piti po 1/3 čaše 3-4 puta dnevno. Mešavina je kontraindikovana u slučajevima kao u prethodnom receptu.

4. *Crvena borovnica*

List crvene borovnice koristi se u odvaru i tinkturama kao diuretičko, antiseptičko i vezivno sredstvo kod kamena u bubrezima, upale bubrega i mokraćne bešike.

Kod bolesti bubrega i mokraćne bešike priprema se sledeća mešavina: list crvene borovnice - 2 dela, lavanda - 1 deo, list crne ribizle - 1 deo, list bele breze -1 deo, bršljan (povijač) -1 deo, plodovi kleke -1 deo, hmelj -1 deo, latice ruže - 1 deo, list medveđeg grožda - 2 dela, list živovlaka - 2 dela, list koprive - 3 dela, isitnjeni plodovi šipuraka - 4 dela, plodovi šumske jagode 6 - delova, mladice preslice 6 delova. Dve kašičice mešavine preliti

sa 2,5 čaše vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti toplo po 150ml tri puta dnevno pola sata pre jela.

5. *Cvetovi različka*

Cvetovi različka, list medveđeg grožđa, koren sladića - u jedankim količi-nama. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 15 minuta, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno. Mešavina je kontra-indikovana kod akutne upale bubrega, mokraćne bešike i u trudnoći.

6. Dvornik

Kod bolesti bubrega i mokraćne bešike koristi se dvornik u sledećim mešavinama:

a) dvornik - 1 deo, plodovi kleke - 1 deo, list crvene borovnice - 1 deo, preslica - 2 dela. Dve supene kašike mešavine preliti sa dve čaše vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Ujutru i uveče pre jela popiti po jednu čašu. Vreme lečenja je dugo, svakih osam nedelja napraviti dvonedeljnu pauzu. Koristi se kod kamena u bubrezima.

b) dvornik - 3 dela, pupoljci breze - 3 dela, cvetovi nevena - 3 dela, mladice tuje - 3 dela, list medveđeg grožđa - 4 dela, kilavica - 4 dela, list živovlaka - 4 dela, Dve supene kašike mešavine preliti sa 11. hladne vode i ostaviti preko noći, ujutru kuvati 10 minuta, ohladiti i procediti. Piti po čašu toplog odvara pet puta dnevno kod kamena u mokraćnoj bešici i kanalima.

c) dvornik, kukuruzna svila, boranija, kilavica, list medveđeg grožđa – sve u jednakim količinama. Tri supene kašike mešavine preliti u termosu sa dve čaše vrele vode, ostaviti 1-1,5 sat, procediti. Popiti u toku dana. Koristi se kod kamena u mokraćnoj bešici, mokraćnim kanalima i žučnoj kesi.

d) dvornik - 1 deo, list crvene borovnoce - 1 deo, list koprive - 2 dela, kanatarion - 3 dela. 4 supene kašike mešavine preliti sa 0,751. vrele vode, ostaviti 1,5-2 sata na toplom mestu, procediti. Piti po jednu čašu tri puta dnevno pre jela kod kamena u bubrezima. Vreme lečenja je dugo. Posle svakih osam nedelja napraviti dvodnevnu pauzu.

7. *Kantarion*

Ova biljka ima diuretička, protivupalna i antibakterijska svojstva. Odvar se priprema na sledeći način: supenu kašiku isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, kuvati na tihoj vatri 15 minuta, procediti. Piti po 1/4 čaše tri puta dnevno.

8. *Jarebika - kljukva*

Sveži sok se koristi za sprečavanje stvaranja kamena u bubrezima i za lečenje infekcije mokraćnih kanala.

9. *List koprive*

Kod bolesti bubrega i mokraćnih kanala list koprive se koristi u mešavinama:

a) list koprive -1 deo, preslica -1 deo, čaj za bubrege -1 deo, dvornik - 2 dela. Supenu kašiku mešavine preiiti sa 300ml vrele vode, kuvati pet min

uta, ostaviti da odstoji 4 sata na toplom mestu. Piti po pola čaše tri puta dnevno 15 minuta pre jela. Ovo je diuretički čaj.

b) list koprive, kanatarion, list medveđeg grožđa, list živovlaka, plodovi šipuraka - sve u jednakim količinama. Tri эирэпэ kašik9 mešavine preliti sa 0,751. hladne vode, pustiti da proključa, kuvati p9t minuta, ostaviti 15-20 minuta, procediti. Popiti u toku dana u 3-4 navrata 20 minuta pre jela. Koristi se kod bolesti bubrega i mokraćnih kanala. Lečenje je dugotrajno - 6 meseci. Svakih osam nedelja napraviti desetodnevnu pauzu.

c) list koprivg - 1 dgo, list *crvene* bodovnice - 1 deo, list medveđeg grožđa - 1 deo, plodovi pajskovin9 1,5 d90. Dve supene kašik9 mešavine preliti sa 0,51. vr9le vode, ostaviti 5-6 sati, procediti. Piti toplo po pola čaše tri puta dnevno pre jela. Ovo je diuretički čaj.

10. Kleka

Diuretičke mešavine

a) supenu kašiku plodova preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po jednu sup9nu kašiku tinkture 3-4 puta dnevno kao diuretičko sredstvo.

b) plodovi kleke, koren sladića, koren zečjeg trna, korgn selena, (lat. Levisticum officinale) - sve u jgdnakim količinama. Sup9nu kašiki isitnjene mešaving ostaviti u čaši hladne vod9 6 sati, zatim kuvati 15 minuta, procediti. Piti po 1/4 čaš9 4 puta dnevno. Kontraindikovan je u trudnoći i kod akutnih upalnih procesa bubrega i mokraćnih kanala.

c) plodovi kleke - 6 delova, plodovi divlje mirođije - 2 dela, koren sladića - 2 dela. Način pripreme i primene kao u prethodnom receptu.

d) plodovi kleke, koren sladića, koren peršuna, koren zečjeg trna - sve u jednakim količinama. Način pripreme i primene kao u prethodnom receptu.

e) plodovi kleke - 4 dela, koren selena - 4 dela, koren zečjeg trna, - 4 dela, dan-i-noć - 2 dela, koren peršuna -1 deo, plodovi anisa -1 deo. Način pripreme i primene kao u prethodnom receptu.

f) plodovi kleke - 3 dela, koren pэгёипа - 3 dela, gorocvet -1 deo, kim -1 deo, cvetovi сгпэ zove - 1 d90, plodovi divlje mirođije - 1 deo. Način pripreme i primene kao u prethodnom receptu.

Kod upale mokraćne bešike:

a) plodovi kleKe - 5 delova, list breze - 5 delova, koren peršuna - 2 dela,
koren sglena - 2 dela. Supenu kašiku isitnjene mešavine ostaviti da odstoji u
čaši hladne vod9 6 sati, zatim kuvati 15 minuta, procediti. Piti po 1/4 čašg 4 puta dnevno.

b) plodovi klgke - 2 dela, list breze - 2 dela, list medveđgg grožđa - 2 dela, preslica - 1 deo, koren bedrebnika - 1 deo. Način pripreme i primene kao u prethodnom receptu.

c) plodovi klekg - 3 dela, korenje Idirota- 3 dela, cvgtovi trnine - 3 dela, boranija - 3 dela, list medveđgg grožđa - 5 delova. 4 supgne kašikg

isitnjgne

mešavine preliti sa 11. vrele vode, ohladiti, procediti i sve popiti. Nastojati da se što duže zadrži mokraća.

Kod kamena u mokraćnim kanalima i mokraćnoj bešici:

a) plodovi kleke, kim, koren sladića, preslica, list medveđeg grožđa, list ruzmarina, list bršljana - sve u jednakim količinama. Supenu kašiku isitnjene mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti 1 -2 čaše
dnevno.

b) plodovi kleke - 3 dela, list medveđeg grožđa - 3 dela, pastirska torbica
- 3 dela, koren zečjeg trna - 3 dela, koren selena - 3 dela, plodovi anisa -10 delova. Supenu kašiku isitnjene mešavine ostavit u čaši hladne vode 6 sati, zatim kuvati 15 minuta, procediti. Piti ujutru i uveče po čašu odvara.

c) plodovi kleke, list ruzmarina, preslica - sve u jednakim količinama. Način pripremanja i primene kao u prethodnom receptu.

d) plodovi kleke -1 deo, koren zečjeg trna - 1 deo, koren selena -1 deo, kilavica - 5 delova. Način pripremanja kao u prethodnom receptu. Piti po 2-3 čaše dnevno.

e) plodovi kleke - 1 deo, žutilovka - 1 deo, list crvene borovnice - 1 deo, dvornik - 1deo, preslica - 2 dela. Način pripremanja kao u prethodnorn receptu. Piti ujutru i uveče po jednu čašu odvara.

f) plodovi kleke -1 deo, plodovi šipuraka -1 deo, list breze -1 deo, koren
broćevine - 2 dela. Kašičicu isitnjene mešavine preliti čašom hladne vode, ostaviti 10 sati, a zatim kuvati 5 minuta, procediti. Piti u gutljajima u toku dana.

g) plodovi kleke, kim, koren sladića, preslica, kamilica, list crvene borovnice, list šumske jagode - sve u jednakim količinama. Supenu kašiku isitnjene mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno.

h) plodovi kleke, korenje pirike, koren zečjeg trna, gorocvet - sve u jednakim količinama. Način pripremanja i primene kao u prethodnom receptu.

i) plodovi kleke, koren pirike, koren zečjeg trna, list breze, rusa, travnati deo srčanog korena. 4 supene kašike isitnjene mešavine preliti sa 11. vrele vode, kada se ohladi procediti i sve popiti. Nastojati da se što duže uzdrži od mokrenja.

11. *Močvarna (patuljasta) kupina*

U narodnoj medicini koriste se svi delovi biljke. Sveži plodovi imaju diuretičko dejstvo. Tinktura od listova koristi se kao diuretičko sredsvo - kod bolesti mokraćne bešike. Supenu kašiku isitnjenih listova preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji 30 minta, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta svako-dnevno do izlečenja.

12. *Pirika*

Tinktura od korenja koristi se kod reumatizma, kostobolje, kamena u žučnoj kesi, bolesti mokraćne bešike, upale mokraćnih kanala, zadržavanja i nezadržavanja mokraće, bolesti disajnih organa, poremećaja razmene materija. 4 kašičice isitnjenog korenja preliti čašom hladne vode, ostaviti 12 sati na prohladnom mestu, procediti. Piti po pola čaše dva puta dnevno.

13. *Hajdučica*

Koristi se tinktura od ove biljke kod upale mokraćne bešike. Dve kašičice isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevnmo pre jela.

14. *Preslica*

a) Tinktura od ove biljke koristi se kod bolesti bubrega i mokraćne bešike
i kod postojanja kamena. Dve kašičice isitnjene biljke preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti u gutljaima u toku dana.

Preslica ulazi u sastav različitih mešavina:

b) preslica - 2 dela, list medveđeg grožđa -1 deo, list žalfije -1 deo, veronika - 1 deo, koren Iđirota - 1 deo. Supenu kašiku mešavine preliti čašom hladne vode, ostaviti 6 sati, zatim kuvati 15 minuta na tihoj vatri, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno kod bolesti mokraćne bešike. Mešavina je kontraindikovana u trudnoći i kod akutnih upala bubrega i mokraćne bešike.

15. *Ža/f/jase* koristi u mešavinama.

List žalfije, list matičnjaka, list veronike, list bršljana, list podbjela - sve u jednakim količinama. Supenu kašiku mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti 30 minuta, procediti. Piti po pola čaše 4 puta dnevno kod kamena u mokraćnoj bešici.

Kod akutne upale bubrega i kašlja žalfija je kontraindikovana.

16. *Šipurak*

Šipurak ulazi u sastav diuretičkih mešavina:

a) plodovi šipuraka - 2 dela, koren divljeg anisa - 2 dela, koren selena - 2
dela, koren peršuna - 1 deo, cvetovi crnog sieza - 1 deo, list medveđeg grožđa - 3 dela, list breze - 3 dela, koren zečjeg trna - 3 dela, korenje pirike -
3 dela. Supenu kašiku mešavine preliti čašom hladne vode, ostaviti da odstoji 6 sati, zatim kuvati 15 minuta, procediti. Piti po 1-2 čaše odvara u toku dana kod akutnog nefritisa.

b) plodovi šipuraka, plodovi kleke, seme dunje - sve u jednakim količina-
ma. Način pripremanja i primene kao u prethodnom receptu. Koristi se kod hroničnog nefritisa.

c) plodovi šipuraka -1 deo, plodovi kleke -1 deo, list bele breze - 1 deo, koren broćevine - 2 dela. Kašičicu mešavine preliti čašom hladne vode, ostaviti 10 sati, zatim kuvati 10 minuta, procediti. Popiti u toku dana u gutljajima. Uzima se kod kamna u bubrezima.

d) odvar od semena šipuraka koristi se kod kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici. Kašičicu isitnjenog semena preliti čašom vrele vode,

kuvati 15 minuta natihoj vatri, ostaviti dva sata, procediti. Piti po 1/4 čaš9 3-4 puta dnevno pre jela.

ə) odvar od korena S9 upotrebljava kod upal9 токгаспə b9šike, a takođe i kao sredstvo za stimulaciju apgtita i kao vgzivno srgdstvo kod želudačno-stomačnih poremećaja. Dve supen9 kašik9 isitnjgnog korena preliti čašom vr9l9 vod9, kuvati 15 minuta na tihoj vatri, ostaviti dva sata, procgditi. Piti po pola čaš9 4 puta dngvno prə jela.

Kod česte potreb9 za mokrenjem popiti našte šolju čaja od kukuruzrre svile ili od mladica tr9šnjg ili višnj9. Može se dodati m9d po ukusu. Po potr9bi piti čaj i u toku dana. Kukuruzna svila i mladice se mogu sačuvati i osušeng.

Diuretici

1. *Zova*

a) supgnu kašiku mgšavine preliti čašom vrel9 vod9, kuvati 3-7 minuta, na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Odvar piti po jednu supgnu kašiku tri puta dnevno.

b) cvetovi zov9, cv9tovi trning, iist breze, list koprivg - sv9 u jednakim količinama. Sup9nu kašiku isitnjene mgšavine preliti čašom vrel9 vod9, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Ujutru za vrgmg doručka popiti čašu odvara radi pojačanja lučgnja mokraće.

2. *K/eka{v\d* stranu 228)

Diuretičke mešavine

Način pripreme: supenu kašiku mgšavine preliti čašom vrelg vod9, ostaviti 20-30 minuta, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dn9vno.

1. List medvgđgg grožđa - 2 dela, dvozubica - 1 deo, hajdučica - 2 dela,
dvornik - 2 dela.

2. List crvgng borovnicg - 1 deo, kukuruzna svila - 1 d90, list brez9 - 1 deo.

3. Plodovi klgkg - 2 dela, preslica - 2 dela, pupoljci Ьгəгə - 2 dela.

4. Когəп omana - 1 deo, dan-l-noć - 1 deo, koren pgršuna - 1 d90, br9zini pupoljci -1 d90, list različka -1 deo, list medvgđgg grožđa - 5 dglova. Supenu kašiku m9šavin9 preliti čašom vrel9 vod9, ostaviti 20 minuta, procediti. Piti po J9dnu supgnu kašiku 3-4 puta dnevno kao diuretičko sredsvo kod bolesti bubrega.

Kamen u mokraćnojbešiciilikanalima

1. U Rusiji poznata fitot9rapeut N.G. Kovaljova razradila j9 i provgrila mnogo puta u kliničkim uslovima dole navedenu mešavinu biljaka. Ovo

zanimijivo sredstvo kod duge primene u toku godinu dana, ne samo da doprinosi otklanjanju iscrpljujućih bolova i izbacivanju kamena, nego i sprečava mogućnost komplikacije infekcijom:

lavanda - 10g., crna ribizla - list - 10g., breza - list - 10g. bršljan povijač -10g., kleka - ploddvi - 10g., hmelj - 10g., ruža - latice - 10g., medveđe grožđe - list - 20g., crvena borovnica - list - 20g., živovlak - 20g., kopriva - list -30g., šumska jagoda - plodovi - 60g., mladice preslice 60g., dvornik - 30g., beli bagrm - cvetovi - 60g., orlov nokat - 50g., pastirska torbica - 15g., različ-ak - 30g., lan - seme - 40g.

Ako nema svih komponenata mogu se pomešati one kojih ima ali ne menjati proporcije i napariti po 10g. mešavine sa 750ml vrele vode. Piti po 150ml toplo. Posle izbacivanja kamena smanjiti dozu do 5-6g. mešavine na 500ml vrele vode.

Dobro je u toku izbacivanja kamena snabdeti se sa ovsenom slamom i za vreme bubrežnih kolika zbog pokretanja kamena stavljati vruće komprese u predelu bubrega od jakog odvara slame.

Za vreme bubrežnih kolika dobro pomažu kupke sa lekovitim biljkama.

a) kamilica (cvetovi) - 20g., lipa (cvetovi) - 20g., ovsena slama - 200g., metvica (list) - 50g.

a) breza (mladice) - 100g., malina (list) - 20g., runolist - 10g.

Napariti mešavine za kupku u količini gore navedenoj, 5 litara vrele vode u emajliranoj posudi, pokriti i uviti, ostaviti jedan sat, proceditи i sipati u kadu u kojoj nivo vode treba da bude malo više od pojasa.

Kamenje u mokraćnoj bešici imaju različit sastav i poreklo, što uglavnom zavisi od navika bolesnika, načina ishrane i postojanja infekcije u mokraćnim kanalima.

Opšta pravila za sve navedene recepte narodne medicine:

- obilno piti tečnost, 2-3 l. dnevno radi olakšavanja izbacivanja kamena i peska,
- posle svakog mokrenja popiti po 150-200ml toplog odvara,
- primena odvara u vreme dok se bolesnik dobro oseća obično izazva bolove, mogu se pojaviti i jaki napadi u toku kojih se pokreću kamen i pesak,
- primenu odvara najbolje je započeti za vreme pogoršanja bolesti, jer se već posle prvih dana uzimanja odvara popravlja opšte stanje,
- ne smeju se koristiti biljke koje imaju jako diuretičko dejstvo a izazivaju slabiju funkciju bubrega,
- neophodan je potpuni mir bez naglih pokreta i podizanja tereta.

Enureza

(nemogućnost zadržavanja mokraće)

1. *Kantarion* (cvetovi i travnati deo) - 40g. osušene biljke na 11. vrele vode. Napariti i pokriti, ostaviti 2-3 sata. Piti bez ograničenja, umesto vode i čaja kod nezadržavanja mokraće. Čaša čaja od kantariona pre spavanja čuva i decu i odrasle od nevoljnog ispuštanja mokraće u postelji u snu.

2. *Žalfija-* 40g. na 11. vrele vode. Ostaviti da odstoji 1-2 sata. Piti po 100-
200ml dnevno.

3. *Hajdučica* - 10g. biljke sa cvetovima na čašu vode. Kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ostaviti pokrivenu posudu jedan sat, procediti. Piti po pola čaše tri puta dnevno.

4. *Vrtna mirođija - seme* - Jedna supena kašika semena mirođije na čašu
vrele vode. Ostaviti uvijenu posudu 2-3 sata, procediti. Popiti čitav sadržaj čaše odjednom - jednom u toku dana.

U narodu se smatra da se tinkturom od semena mirođije može za kratko vreme izlečiti enureza kod ljudi bilo код životnog doba. Postoje i slučajevi potpunog izlečenja.

5. *Crvena borovnica*

a) dve supene kašike mešavine listova i plodova preliti sa dve čaše vrele
vode, kuvati 10 minuta na tihoj vatri, ohladiti, procediti. Popiti polovinu dobijenog odvara u toku dana, a drugu polovinu pre spavanja.

b) dve supene kašike listova i plodova i dve supene kašike kantariona preliti sa tri čaše vrele vode, kuvati na tihoj vatri 10 minuta, ohladiti, procediti. Odvar piti polako u gutljajima, počev od poslepodnevnih sati do odlaska na spavanje.

6. *Hajdučica.*

Koristi se tinktura: dve kašičice biljke preliti čašom vrele vode, ostaviti jedan sat, procediti. Piti po 1/4 čaše 4 puta dnevno.

7. *Divlja trešnja.*
Jesti sveže plodove.

8. Crvena borovnica - list, plodovi.

Odvarom od listova crvene borovnice leči se noćna enureza, koja se dosta često u teškom obliku javlja kod dece i starijih osoba. Bez obzira što lišće ima diuretičko dejstvo u ovim slučajevima se zapaža izvestan efekat. U takvim slučajevima koristi se mešavina od lista i plodova (dve supene kašike), kojoj se dodaje kašičica kantariona. Mešavina se kuva 10 minuta na tihoj vatri u tri čaše vode. Piti po tri čaše dnevno.

9. *Šipurak* - 4 supene kašike isitnjenih plodova, jednu supenu kašiku planinskih malina kuvati u 11. vode 30 minuta na tihoj vatri. Pre skidanja sa vatre dodati dve pune supene kašike cvetova šipuraka i pustiti da jednom provri. Skinuti sa vatre i procediti. Piti hladno dva puta dnevno.

10. *Kupina.*

Jednu supenu kašiku svežih plodova kupine (ili osušenih) i jednu supenu kašiku plodova divlje trešnje kuvati na tihoj vatri 15-20 minuta u pola litra vode. Piti po jednu čašu 4 puta dnevno kod enureze.

11. Za najpouzdanije sredstvo protiv enureze ruski narodni vidari od
davnina su smatrali mešavinu dve biljke: *kantarion igorčicu.* Treba ih uzeti u jednakim količinama, preliti vrelom vodom i piti kao čaj.

Gnojni'čirevi, furunkule

I.Luk.

Ispeći luk, raseći na polovine i unutrašnjom stranom staviti na čir, previti. Menjati svakih 4-5 sati. Doprinosi brzom sazrevanju čireva.

2. *Krompir.*

Stavljati nekoliko puta dnevno na čireve sveži izrendani krompir, previti. Menjati svaka tri sata.

3. *Aloja.*

Ubrati list, odrezati kraj, razrezati ga uzduž ili isitniti i staviti na bolno mesto, previti. Dobro izvlači gnoj i ubrzava sazrevanje.

4. *Aloja.*

Druga varijanta. Uzeti laneno ili maslinovo ulje i pomešati popola sa sokom od aloje. Natopiti gazu dobijenom tečnošću i staviti na bolno mesto, previti. Menjati jednom dnevo. Ovo je dobro baktericidno sredstvo koje doprinosi bržem zarastanju.

5. *Maslačak.*

10g. travnatog dela i korena maslačka na čašu vode. Ostaviti da odstoji 3 sata. Piti po jednu supenu kašiku jednom dnevno kao sredstvo za čišćenje krvi i poboljšanje razmene materija.

6. *Kopriva.*

Jedna supena kašika suvih cvetova na čašu vrele vode. Ostaviti pokrivenu posudu 30-40 minuta, procediti. Piti po pola čaše 3-4 puta dnevno kod gnojnih čireva i ekcema kao sredstvo za čišćenje krvi.

Kijavica

1. Mentolovo ulje - apotekarski preparat. Ukapati u svaku nozdrvu po 3-5
kapi mentolovog ulja, istovremeno premazivati čelo, slepoočnice, iza ušiju, nos. Mentolovo ulje može se pomešati popola sa kamforovim - procedura je ista. Dobro pomaže kod kijavice koja tek počinje.

2. Na 100g. suncokretovog ili maslinovog ulja uzeti jednu supenu kašiku
sa vrškom isitnjenog divljeg ruzmarina. Ostaviti na tamnom mesti 21 dan, svakodnevno promućkati. Procediti, ukapati u svaku nozrvu prvi put po 2-3

kapi, a zatim po jednu кар 3-4 puta dngvno. Tgrapija traje najduže dvg nedelje.

3. Hronična kijavica.

U 0,51. tople, malo posoljgne vod9 dodati jednu kašičicu tinkture od n9vgna ili eukaliptusa i tom vodom ispirati nos. Procedura se izvodi na sledeći način: saviti S9 pod uglom od 45°, nos umočiti u rastvor, udahnuti nosom i ispljunuti. Tako činiti dok se potroši sav rastvor ne podižući glavu ispirajući obe nozdrve naizmgnično. Kod hronične kijavice ovu procgduru izvoditi dva puta ngdgljno - ujutru i uveče.

4. Crvena cvekla.

Ukapati u nozdrve po 5-6 kapi svgžeg soka od cvekle (sv9Že, nekuvane). U sok se možg dodati med.

Znojenje поди

1. Isitniti kristale borng kiseline u prah ili uzeti prah borng kiseline. Svako
jutro dobro nasuti taj prašak između prstiju i po tabanima. Uveč9 obavgzno ispirati noge toplom vodom 35-40°C. U toku prve ned9lje lečgnja svaki put obuvati čiste carapэ. Neprijatan miris nogu nestaje za dve nedelje.

2. Uzeti malo hrastove kore i isitniti je u prah, nasipati u čarape sa unutrašnje strane svakodnevno dok se znojenje smanji. Po prestanku znojenja nije poželjno jer može izazvati glavobolju.

3. Prati noge svakodngvno samo hladnom vodom.

4. Ovsena slama.

Sa jakim odvarom od slame ovsa izvoditi kupke nogu 15-20 minuta, može se dodati kora hrasta.

5. Kod jakog znojenja nogu izvoditi киркэ sa odvarom od kore hrasta. 50-1 OOg. kore и 11. vode kuvati na tihoj vatri 20-30 minuta. U narodu se ovo sredstvo smatra za najboljg protiv znojgnja nogu.

6. Pranje nogu slanom vodom. Jedna kašičica soli na čašu vrućg vodg. Prati nog9 ujutru i uveče prohladnom slanom vodom.

7. Protiv otoka na nogama. Piti odvar od semena lana - 4 kašičice seme-
na na 11. vode. Kuvati 10-15 minuta na tihoj vatri,.posudu pokriti i ostaviti na
toplo mesto 1 sat. Može da S9 ne C9di. Po ukusu dodati limunov sok ili neki drugi voćni sok. Piti po pola čaše svaka dva sata, 6-8 puta dnevno. Rezultat se postižg za dve, tri nedglje.

Razmena materija

1. Za poboljšanjg razmgne mat9rija preporučuj9 se stedeća mgšavina: dvozubica -10g., ста zova - cvetovi -10g., orah - list -10g., čičak - list, ko-ren - 10g., hmelj - 10g., breza- list- 10g., sporiš - 5g., šumskajagoda- list-10g., mrtva kopriva - list, sladić -10g., ivanjsko cvgće -10g.

Jednu supenu kašiku ove mešavine preliti čašom vrele vode, ostaviti da odstoji i piti u toku dana između obroka i uveče. Za jedan dan treba utrošiti čašu suve mešavine.

Protiv otežanog disanja

' 1. Kilogram meda, sok od 10 limuna, 10 glavica belog luka izgnječiti u kašicu, sve pomešati i ostaviti nedelju dana da odstoji u zatvorenoj tegli. Piti po 4 kašičice jednom dnevno ali ne gutati odmah već polako, ne žureći uzimati jednu za drugom. Ne propuštati ni jedan dan. Ova količina treba da je dovoljna za dva meseca.

Ovim receptom izleče se i stare osobe koje ne mogu proći ni 50 koraka bez odmora.

2. 250g. belog luka izgnječiti, iscediti sok od 24 limuna, sve pomešati i sipati u staklenu teglu, pokriti gazom i ostaviti 24 sata. Pre primene promućkati. Uzimati jednom dnevno - pre spavanja, jednu kašičicu sipati u pola čaše vode, promešati i popiti. Posle 10-14 dana čovek oseti da nema umora, da se vratio dubok san. Ovo sredstvo protiv otežanog disanja je i sredstvo za podmlađivanje krvi, posebno kod iscrpljenih oslabelih ljudi ono je eliksir mladosti.

Opekotine

1. Sveži čovekov urin je odlično sredstvo protiv opekotina. Kvasiti opeko-
tinu urinom, praviti tampone nakvašene urinom i ne dozvoliti da se opekotina osuši. Kod jakih opekotina izvoditi ovu proceduru nekoliko dana.

2. Krompir.

Očistiti sveži krompir, izrendati, staviti na gazu, a onda na povređeno mesto. Čim se kompres zagreje promeniti ga.

3. Opekotine bez rana, sa plihovima.

Jednu kašiku ulja, dve kašike pavlake, jedno žumance - sve dobro izmešati i dobro namazati opekotinu i previti. Previjanje izvoditi jednom dnevno.

4. Kantarionovo ulje.

1 deo svežih cvetova kantariona ostaviti da odstoji 21 dan u dva dela ulja (suncokretovog, lanenog, maslinovog), zatim iscediti i procediti. Dobijeno ulje se sa uspehom koristi u lečenju opekotina, čak i kada je povređeno 2/3 površine tela. Na oštećena povredena mesta stavljaju se kompresi od ulja.

5.10Og. nesoljenog kravljeg maslaca dobro pomešati sa dva sveža jajeta i tom smesom premazati povređena mesta. Kada se mast osuši zameniti novom. Ova mast leči čakvelike opekotine.

6. Aloja.

Koristi se sveži sok od aloje kojim se natapaju tamponi i kvase rane.

7. Hrast.

Odvar od kore hrasta koristi S9 za ispiranje i kvašenje rana.

8. Mast od ngvena.

Za lečenje opekotina koristi se mast od nev9na - 1 deo tinkture na dva delavazglina.

9. Kupus.

Sveži listovi od kupusa koriste S9 za previjanje.

10. Člčak.

Na opekotine se stavlja kašica od svežih listova.

11. Izrendana mrkva stavlja se na opekotin9.

12. Živovlak.

Sveži isitnjeni listovi stavljaju se na opekotine.

Bolestijetre

1. Bela breza.

Tinktura listova ili pupoljaka koristi se kod bolesti jetre za poboljšanje lučenja žuči. DVĐ supene kašike listova ili jednu supgnu kašiku pupoljaka preliti sa 0,51. vrele vode, dodati malo sode da bi se rastvorile smolaste supstance, ostaviti jgdan sat, proceditі. Piti po pola čaš9 4 puta dngvno pre jela.

Kod bolesti jetre i žučnih kanala koriste se takođe sledeće mešavine:

2. Dvornik.

a) dvornik - 3 dela, kamilica - 1 deo, kora krušine - 2 dela, kantarion - 4 dela, nevgn - 4 dela. 4 эирэпе kašike mešavine preliti sa 11. hladne vod9 i ostaviti preko noći, ujutru kuvati 5-10 minuta, ohladiti, proceditі. Prvu čaši popiti ujutru našt9 a ostalo podeliti na 4 dela i piti jedan sat posle jela. Izuzeti
iz jglovnika Ijuta, slana, dimnjena, pečena i masna jela.

b) jednu supenu kašiku isitnjenog korena dvornika preliti čašom hladne vode, kuvati 30 minuta na pari, ostaviti 15 minuta, proceditі. Piti po jednu supenu kašiku 3-4 puta dnevno.

c) J9dnu supenu kašiku travnatog dela dvomika preliti čašom vrelg vode,
ostaviti jedana sat, proceditі. Piti po jednu supenu kašiku 2-3 puta dnevno pola sata pre jela.

Kostobolja, taloženje soli

1. *Žalfija.*

-100g. žalfije na 6 litara vode kuvati 10 minuta. Kada se ohladi do temperature koja može da se trpi pariti гикэ ili noge и tom odvaru. Pariti se od 30 minta do jednog sata. Pre početka odliti jedan litar i održati ga vrućim, dolivajući povrerrreno и količinu и kojoj se izvodi parenje. Ovu proceduru izvoditi jednom dnevno, uveče pre odlaska na spavanje и trajanju od dva

meseca. Apsorbuju se otoci i otklanja bol. Posle procedure obuti vunene čarape ili navući vunene rukavice i leći.

2. Istopiti sveži kravlji, nesoljeni maslac u posudi iznad vatre. Kada maslac počne da ključa skinuti penu, dodati isto toliko medicinskog alkohola i promešati. Zatim zapaliti tu smesu i pustiti alkohol da izgori. Preostala smesa je najbolje lekovito sredstvo za kostobolju. Utrljavati u bolna mesta obavezno blizu dobre vatre, peć, kamin, vatra.

3. Ujedpčela.

Ujedi pčela kod kostobolje daju dobre rezultate. Ali treba biti oprezan ne zaboravljajući da je pčelinji otrov toksičan i da ga neki ljudi slabo podnose. Naši lekari uspešno leče ovom metodom neuralgije, reumatizam, kostobolju, artritis i druge bolesti.

4. *Kamilica, cvetovi.*

Od odvara 100g. kamilice na 10 litara vode pomešanog sa 200g. soli izvode se kupke kod otoka ruku i nogu.

5. *Kamilica i'cvetovi'crne zove.*

Mešavinu preliti sa malo vrele vode, pod-grejati, procediti i praviti od mešavine jastučiće, zatim ih stavljati na bolna mesta, previti.

6. *Majskijorgovan.*

Cvetove jorgovana nasuti rastereseno u polulitarsku flašu, a zatim preliti 40% alkoholom. Ostaviti 21 dan natamnom mestu, procediti. Piti po 30 kapi tri puta dnevno pre jela. Vreme lečenja je tri meseca. Ova ista tinktura utrljava se u bolna mesta i prave se kompresi. Koristi se kod kostobolje i taloženjasoli.

7. Šumska jagoda.

Jesti sveže šumske jagode u toku celog perioda dok zri. Jesti jagode u velikim količinama kod kostobolje,reumatizma,poremećaja razmene materija.

8. Vidi poglavlje"Reumatizam,. poliartrit" recepti od 1-6.

9. Dvozubica.

Popariti dvozubicu vrelom vodom i ostaviti 15 minuta. Procediti i piti vruće. Tinktura treba da ima zlatastu boju. Lečenje na ovaj način može biti dugotrajno, bez doziranja. Dvozubica ne treba da bude prezrela, treba je sakupljati u vreme kada cvetovi pupe i sušiti u hladu.

10. *Sedmoprstnik - perunika (lat. Potentilia palustris)*

Pripremiti alkoholnu tinkturu od korena ili stabljike perunike. 250g. suvog korena i 50ml. 40% alkohola ostaviti na tamnom mestu 3 nedelje. Piti po 25g. dnevno tri puta dnevno pre jela. Vreme lečenja traje tri meseca kod redovne upotrebe.

11. *Preslica.*

-4 supene kašike suve biljke na dve čaše vrele vode. Ostaviti da odstoji dva sata, uviti, procediti. Piti po jednu supenu kašiku 5-6 puta dnevno kod kostobolje i reumatizma. Kod akutnog nefritisa ne upotrebljavati zbog nadraživanja bubrega.

12. *Jabuka -plodovi, sok.*

Plodovi jabuke sprečavaju stvaranje mokraćne kiseline, zbog čega se i upotrebljavaju u lečenju svih bolesti vezanih za taloženje soli mokraćne kiseiine u organizmu. Jabuke se koriste kod kostobolje i hroničnoog reumatizma. Dobro je i korisno piti tinkture i odvare od jabuka. Izrezati 3-5 neočišćenih jabuka, kuvati u zatvorenoj posudi 10 minuta, ostaviti 4 sata da odstoji. Piti toplo kao čaj nekoliko puta dnevno ili jednostavno narezati jabuke u čaj, ostaviti da malo odstoje i piti čaj.

13. Žutikovina

-25g. kore žutikovine na 100ml 70% alkohola. Ostaviti da odstoji 7-10 dana na tamnom mestu. Piti po 30 kapi tri puta dnevno. Tinktura doprinosi razlaganju nataloženih soli u organizmu, postepenom smanjivanju čvorića, kao i prestanku bolova mišića.

14. *Jasika (kora unutrašnjih mladih grančica, list)*

Alkoholnu tinkturu od unutrašnje kore mladih grančica sa listovima (1 deo na 10 delova 70% alkohola) piti po 20-30 kapi tri puta dnevno kod kostobolje i reumatizma.

15. Kod zapuštene kostobolje pomaže odvar od mešavine:
različak -
cvetovi - 5 delova, neven - cvetovi - 5 delova, božur - cvetovi - 5 delova, kleka - plodovi - 5 delova, krušina - kora - 5 delova, crna zova - cvetovi -10 delova, kopriva - list -10 delova, iva - kora - 20 delova, preslica - 20 delova, mlada breza - list - 20 delova,

Punu supenu kašiku mešavine preliti sa 300mlvrele vode u porculanskoj posudi, dobro uviti i ostaviti pola sata, procediti. Popiti odmah sav vrući odvar. Ponavljati svaka dva sata. Ovo je recept profesora S.J Sokolova.

16. *Lan - seme.*

Dve kašičice semena kuvati 15 minuta u 300ml. vode, ostaviti 10 minuta, a zatim mućkati u flaši pet minuta, proceditі kroz gazu. Piti po jednu supenu kašiku 4-5 puta dnevno kod kostobolje i reumatizma.

17. *Kupus.*

Kod ove bolesti koristi se kupus u obliku salata. Sveži listovi stavljeni na bolna mesta umiruju bol i žiganje.

18. *Crna ribizla.*

Jednu supenu kašiki listova ostaviti u 500ml vrele vode da odstoji dva sata, proceditі. Piti po pola čaše 4-5 puta dnevno kod kostobolje i reumatizma.

Listovi imaju jako delovanje na izazivanje znojanja, kao i diuretičko dejstvo, oslobađaju organizam od purinskih supstanci i viška mokraćne kiseline i zato služe kao sredstvo protiv kostobolje i reume.

19. *Belabreza -pupoljci, listovi, sok.*

Alkoholna tinktura. Piti po 15-20 kapi tri puta dngvno sa vodom Odvar: 5g. brezinih pupoljaka na čašu vod9. Kuvati 15 minuta na tihoj vatri, uviti i ostaviti j9dan sat, proc9diti. Piti po 1/4 čaŠ9 4 puta dnevno sat posle jela. Ili: jedna supgna kašika suvih iistova na čašu vrelg vode. Uviti i ostaviti da odstoji 6 sati, procediti. Piti po pola čaš9 2-3 puta dnevno. Preparati od breze koriste S9 kod kostoboljg, reumg i drugih ošt9Ćenja zglobova. Kod akutng upale bubrega ne koristiti. Spolja: alkoholnom tinkturom od pupoljaka breze praviti komprese i utrljavati и bolna m9sta.

Sok od brgze. U prol9Ć9 se uzima sok od breze po 1/2 -1 čaše tri puta dnevno kao dobro sredstvo za čišćenje krvi, a takođ9 kod kostobolje, гэитэ, artritisa.

20. *Orah.*

-1/4kg. lista od oraha kuvati и 11. vod9. Koristiti za kupke kod гэитэ i kostobolj9.

Protivstvaranja kamena

Piti po j9dnu supenu kašiku soka od rotkve tri puta dn9vno и toku dv9 n9d9lj9. Terapija S9 mož9 ponoviti ngkoliko puta и toku goding -preventivno.

Radikulitis, Išijas

1. *Ražano brašno*

Zamgsiti testo od ražanog brašna (b9z kvasca). Kada testo postane kiselo uzgti gazu presavijgnu nekoliko puta, staviti na nju testo debljine 1-2cm. Ponavljati svakodnevno, uveče. Dovoljno j9 do 10 ovakvih procgdura i Išijas prolazi.

2. *Divlji' kesten.*

Divlji kgstgn zajgdno sa braonkastom korom samlgti. Iseći crni hleb na tanke krišk9, namazati kamforovim uljgm ili ngsoljenim maslacgm, a zatim posuti prahom od divljeg k9st9na. Staviti na bolno mgsto, povezati. Pomažg kod Išijasa.

3. *Crnarotkva.*

Očistiti i izrendati cmu rotkvu, staviti na pamučnu ili lanenu krpu tanak sloj rotkve i prekriti drugom krpom. Staviti na bolno mesto, **prekriti** ngpromočivom hartijom, a zatim toplo povezati. Držati kompres dotlg dok j9 prijatno. Pri tom se ima osećaj sporog, ali dubokog zagrevanja. Pongkad j9 dovoljno uraditi ovo nekoliko puta i bol9st prolazi. Izrgndana rotkva koristi S9 i zaspoljno utrljavanjg kod Išijasa, reumatizma, kostobolje prghladg.

4. *Valerijana.*

Stavlajti komprgse od valerijane na bolna mgsta i držati ih dok su prijatni.

5. *Člčak.*

Sveži list čička oprati i naličjem staviti na bolno mesto, previti. List je dobro analgetsko sredstvo. Leti se mogu sakupiti listovi čička, osušiti i zimi je dovoljno nakvasiti ih u toploj vodi i koristiti kao što je opisano za sveže listove.

Rak

1. *Pasjakovina*

Ova biljka nije otrovna nasuprot postojećem mišljenju. Često se prodaje u apotekama. Pasjakovina se smatra za sredstvo protiv raka. On je prikladan za upotrebu i time što je jedna čaša dovoljna da stomak normalno funkcioniše nekoliko dana.

Pomaže ovakva smesa: pasjakovina - dve supene kašike, kamilica - 1 supena kašika. Jednu supenu kašiku mešavine preliti sa 200ml vrele vode i kuvati na pari pet minuta. Ostaviti da odstoji 40 minuta, procediti i popiti sve odmah, poželjno je uveče.

Rakmaterice

Uzeti majski med - 625g., aloju 375g., (aloja mora da bude stara pet godina, ne zalivati je 9 dana pre odrezivanja), vino crno, jako. Aloju samleti (na mašini za meso) i dobro pomešati sa medom i vinom. Ostaviti posudu sa smesom na tamno, prohladno mesto pet dana. Piti prvih pet dana - tri puta dnevno po jednu kašičicu, a narednih dana po jednu supenu kašiki tri puta dnevno pre jela. Vreme lečenja je od tri nedelje do 1,5 meseca.

Skleroza

1. *Ulje sa belim /uкom.*

Očistiti glavicu belog luka srednje veličine, izgnječiti u kašicu, sipati u staklenu teglu i preliti čašom nerafiniranog suncokretovog ulja. Staviti teglu na dno frižidera. Sledećeg dana iscediti kašičicu soka iz limuna, dodati kašičicu ulja sa belim lukom, promešati. Piti tri puta dnevno pola sata pre jela. Vreme lečenja je od jednog do tri meseca, zatim mesec dana pauze i ponovna terapija. Preparat otklanja spazam mozga, spazam srca i otežano disanje.

2. *Vres (Calluna vulgaris, Erica)*

Jedna supena kašika isitnjenog vresa na 0,51. vrele vode. Kuvati 10 minuta, uviti i ostaviti 3 sata, procediti. Piti kao čaj u bilo koje doba dana, sa biločim. Koristi se kod ateroskleroze, nervnog rastrojstva, nesanice, bolesti

srca i krvnih sudova, poremećaja cirkulacije u mozgu, kod bolesti jetre, kod kamena u bubrezima i mokraćnoj bešici. Prve nedelje piti po pola čaše a zatim po čašu.

3. *Beliluk.*

-1/3 flaše napuniti izrezanim belim lukom, preliti 40-60% alkoholom. Ostaviti na tamno mesto da odstoji 14 dana i svakodnevno promućkati. Piti po 5 kapi sa kašikom vode tri puta dnevno pre jela. Čisti krvne sudove od svih mogućih naslaga, otklanja povišen krvni pritisak, čisti želudac, blagotvorno deluje kod spazma krvnih sudova mozga.

4. *Med, luk.*

Izrendati na sitnoj trenici crni luk, isceditи sok. Čašu soka pomešati sa čašom meda i dobro izmešati. Piti po jednu supenu kašiku tri puta dnevno jedan sat pre jela ili 2-3 sata posle jela. Koristi se kod ateroskleroze, posebno kod skleroze mozga.

5. *Aktivan način života*

Borba sa suvišnom težinom, dijeta. Ograničenje u ishrani šećera, slatkiša, životinjske masti. Izbegavati namirnice bogate holesterinom: mozak, žumance, masne vrste mesa i ribe, so. Preporučuje se mlad sir, maslinovo, suncokretovo, kukuruzno, laneno ulje, više povrća, voća. Kod "viška kilograma": preporučuju sa dani "rasterećenja" tj. jesti samo jabuke, piti kefir, sokove. Šetati više na svežem vazduhu, piti izvorsku, bunarsku ili filtriranu vodu. Talog od hlora, soli, krečataloži se po zidovima krvnih sudova. Krvne sudove dobro čisti, otklanja nataložene supstance jabuka, hren, beli luk, šipurak, cvetovi heljde, vres, perunika, peršun.

6. *Crvena detelina (olistali vrhovi u početku cvetanja).*

-40g. cvetova ostaviti da odstoji u 500ml. 40% alkohola u toku dve nede-lje, proceditи. Piti po 20g. pre jela ili pre spavanja. Vreme lečenja je tri meseca sa prekidom od 10 dana. Posle 6 meseci terapija se može ponoviti. Koristi se kod ateroskleroze sa normalnim krvnim pritiskom, praćenom glavoboljom i šumom u ušima.

7. *Vruća voda.*

Svakodnevno, ujutru našte piti po 200-300ml vruće, koliko se može trpe-ti, vode. Čisti krvne sudove i izbacuje iz organizma sve moguće taloge.

Tuberkuloza

1. Pčelinji lipov med.

-100g. svinjskog unutrašnjeg sala, maslac, nesoljen - 100g. sok od aloje -150g., какао u prahu - 50g.

Aloju ne zalivati pre odrezivanja dve nedelje. Rastopiti u emajliranoj posudi, salo, maslac, med. Kada se sve istopi (ne dozvoliti da provri), skloniti sa vatre posudu i dodati ostale sastojke, dobro izmešati. Čuvati u staklenoj tegli u frižideru. Uzimati po jednu supenu kašiku smese i rastvarati

u čaši vrućeg mleka. Piti ujutru i uveče. Koristiti duže vreme.Upotrebljava se kod tuberkuloze i upornog bronhitisa.

2. Smola (crnogorična) - borovi, kedar, jele, bele jele.

Očistiti smolu od primesa. Ako je gusta ostaviti u 96% alkoholu. Smola se stavlja u staklenu teglu i preliva alkoholom tako da on prelazi nivo smole za 1cm. Za nekoliko dana smola se rastvara. Jedan deo smole na dva dela svinjskog sala. Sve to pretopiti i kada se ohladi do 60°C dodati med, najbolje lipov. Na jedan deo smole i sala potreban je prema težini jedan deo meda. Sve dobro pomešati i uzimati po jednu kašičicu tri puta dnevno. Vreme lečenja od 3-6 meseci. Smatra se za veoma dobro sredstvo kod tuberkuloze, bronhitisa, pleuritisa.

3. Lipov med - 1kg., list sitno izrezane aloje - 1 čaša, maslinovo ulje 10Og., brezini pupoljci - 25g., lipov cvet -10g., voda - dve čaše.

Način propreme: istopiti med u emajliranoj posudi ali ne dozvoliti da provri, dodati aloju i kuvati 5-10 minuta na tihoj vatri. Posebno u dve čaše vode kuvati pupoljke breze i lipov cvet 3 minuta, uviti i ostaviti 15-20 minuta, procediti. Kada se med ohladi dodati pripremnjeni odvar, dobro pomešati. Smesu sipati u tamne teglice i u svaku dodati jednake količine maslinovog ulja. Pre primene promućkati. Piti po jednu supenu kašiki tri puta dnevno. Koristi se kod tuberkuloze i bolesti pluća.

4.-10 limuna, 6 jaja, 280g. meda, konjak 3/4 čaše.

Način pripreme: 6 celih, svežih jaja (obavezno sa belom a ne sa žutom korom) staviti u staklenu posudu, preliti sokom dobijenim iz 10 limuna, ostaviti na prohladno tamno mesto. Posudu povezati gazom. Držati 5-6 dana dok se rastvori kora na jajima. Po isteku tog vremena zagrejati med dok postane tečan, malo ohladiti i dodati u dobijenu smesu, a zatim dodati konjak.

Preliti lek u tamnu teglu, čuvati na prohladnom, tamnom mestu. Piti tri puta dnevno po jednu supenu kašiku odmah posle jela.

Napomena: nakon 2-3 nedelje smesa se kvari, treba je baciti i napraviti novu.

Čmičak na očima

1. *Vratić, vratika*

Osobama koje pate od čmička preporučuje se da uzimaju po 5-6 suvih, sitnih, žutih cvetića vratike i zapiju vodom. U toku dana na ovaj način uzimati cvetove 3-4 puta. Uzimati dok čmičak nestane. Ovo jednostavno sredstvo zauvek oslobađa čoveka od čmička na očima.

2. *Neven - cvetovi.*

10-15g. suvih cvetova na čašu vreie vode. Uviti i ostaviti 30-40 minuta. Stavljati kompres na boiesno oko sa čmičkom. Tinkturu nevena razblažiti

prokuvanom vodom u odnosu 1:10 i takođe stavljati kompres. Neven je dobro sredstvo i kod gnojnih upala očiju.

3. *Aloja.*

1 list aloje srednje veličine (5g.) isitniti i ostaviti 6 sati u čaši prokuvane hladne vode, procediti. Stavljati kompres na obolele oči. Takođe se stavljaju kompresi od soka aloje razblaženog prokuvanom ohlađenom vodom u odnosu 1:10.

Agafonov D., Andrej B.V. Način pripremanja divljih plodova, pečurki i lekovitog bilja- Moskva, 1975.

Altilišev A.A., Korčubekov B.K. Šta znamo o mumio - Frunze, 1980.

Andrejev S., Baranov V. Apoteka u našem domu - Moskva, 1983.

Armstrong D. Živavoda, prevod saengleskog - Kalkuta, 1944.

Astapenko A., Kapkov A. Protiv sto bolesti - Moskva, 1990.

Atlas resursa lekovitog bilja SSSR - Moskva, 1983.

Balicki K.B., Voroncova A.L. Lekovite biljke i rak- Kijev, 1982.

Borgoljc M.H. Nova lekovita sredstva - Moskva, 1952.

Blagov V.I. Kućni lekar - Sofija, 1981.

Blinova K.F., Jakovljev G.P. Botaničko-farmakološki rečnik - Moskva, 1990.

Borovoj B.M. Apoteka u lejama - Lenjingrad, 1982.

Brehman I.I. Čovek i biološki aktivne supstance - Moskva, 1980.

VasiljevZ.L.., Puhova O.A. Netipično lečenje hroničnih bolesti - Lenjingrad,

1972.

Vorobjov V.I. Ishrana i zdravlje - Moskva, 1990.

Voronjina G.A., Voronjina A.V. Bijlke ruske narodne medicine - Moskva,

1990.

Gamerman A.F., Grom I.I. Divlje lekovite biljke u SSSR - Moskva, 1976.

Gamerman A.F., Jerković I.D. Lekovite biljke - divlje. - Minsk, 1986.

Golicin S.V. Samomasaža, lečenje biljkama, horoskop. - Moskva, 1989.

Gubanov I.A. i drugi. Divlje korisne biljke SSSR-a - Moskva, 1976.

Gubergric A.J., Solomčenko N.I. Lekovite biljke Donbasa - Donjeck, 1971.

Đarvis D.S. Med i druge prirodne namirnice. Bukurešt -1985.

Ivančenko V.A. Biljke i terapija. - Atina, 1985. (na grčkom jeziku)

Ivančenko V.A. Biljke i radna sposobnost, "Biologija" - Moskva, 1984.

Joriš N.P. Pčele u životu ljudi - Kijev, 1969.

Jordanov D., Nikolov P., Bončinov A. Fitoterapija. - Sofija, 1973.

Kapranov V., Hašim R. Mudrost vekova, III izdanje - Dušanbe, 1984.

Knejp Sevastjan. Moje lečenje vodom - Kijev, 1904.

Kovaljova N.G. Lečenje biljkama - Moskva, 1971.

Korpačev V.V. Lekovita fauna - Moskva, 1989.

Koščejev V.K. Divlje jestive biljke u našoj ishrani - Moskva, 1980.

KrilovG.V., Kozakova N.F., Lager A.A. Biljke zdravlja. - Novosibirsk, 1989.

Kuzmina K.A. Lečenje medom i otrovom. - Saratov, 1981.

Kuznjecova M.A. Lekovite biljke i preparati - Moskva, 1987.

Kurjenkov P.M. Vidarski recepti. - Moskva, 1990.

Makarov A.A. Biljna lekovita sredstav jakutske narodne medicine. -Jakutsk,

1974.

Malahov G.P. Isceliteljske snage. - Stari Oskol, 1990.

Mahaljuk V.P. lekovite biljke u narodnoj medicini. - Saratov, 1967

Mizun J.G., Mizun P.G. Magnetne bure i zdravlje - Moskva, 1990.

Minajeva V.G. Lekovite biljke Sibira, 4-to izdanje. - Novosibirsk, 1970.

Dr. Mithal. Tgrapija mokraćom, prevod sa engleskog. -1973.

Mladenov S. Med i lečenje mgdom, prevod sa bugarskog.- Kišinjov, 1974.

Muravjova D.A., Gamerman A.F. Suptropske lekovite biljke. - Moskva, 1975.

Nauka o disanju "Jog Ramaćarka", lll-e izdanje. S. pgtrograd, 1916.

Nosalj. M.A., Nosalj I.M. Lgkovite biljke i način njihove primene u narodu. -

Kijev, 1959.

Nurašev J.P., Deničnko P.P. Mumio i njegova lekovita dejstva. - Dušanbe,

1977.

Obuhov A.N. Lekovite biljke. - Krasnodar, izdanje AN SSSR, 1960.

Oganjan M.V. Biohemija, bioritam i ishrana. Predavanje u klubu Gorbunova

1982.

Orlov B.N., Gelašvili D.B., Ibragimov A.K. Otrovne životinje i biljke SSSR-a -

Moskva, 1990.

Pervozčgnko I.I. Lekovit9 biljke u savremgnoj medicini No5, serija 12,

Priroda - čovek - zdravlje. - Kijev, 1990.

Pgtkova V. (pod redakcijom дгирэ autora). Savremena fitoterapija. - Sofija,

1988.

Popov L.P. Lekovit9 biljke и narodnoj medicini. - Kijev, 1969.

Rabinovič A.M. Lekovi и lejama. - Moskva, 1990.

Rabinovič A.M. Lekovi и lejama. "Iđirot, Ijuta mgtvica, Žgn-Š9n". - Moskva,

1990.

Rabinovič A.M. Lekovi и lejama. "Aloja, aralija, beli glog" - Moskva, 1990.

Reva M.P., Lipovecki V.M. Biljke и svakodnevnom životu. - Donjeck,

Donbas, 1972.

Samsonova A. N., Uševa B.V. Sokovi od voća i povrća. - Moskva, 1976.

Sinjakov A.F. Stimulatori života. - Moskva, 1990.

Skljargvski L.J., Gubanov I.A. I_9kovit9 biljke и svakodn9vnom životu.

-

Moskva, 1968.

Slastenski I.V. Pčele: med i drugi proizvodi. - Lenjingrad, 1987.

Sokolov S.J., Zamotajev I.P. Informator o lekovitim biljkama. - Moskva, 1990.

Skolova N.S., Panfilova T.G., Panfilov G.A. Divlje i kultivisane biljke и narodnoj medicini. - Moskva, 1990.

Sotnik V.F. Skladište zdravlja. - Moskva, 1990.

Sirov N.M. Otkrivajući tajnu mumio. - Taškent, 1969.

Timareva G. Opis lekovitog bilja. - Moskva, 1989.

Tokin B.P. lekoviti otrovi biljaka, lll-э izd. Lenjingrad, LGU, 1989.

Tokurio Namikoši. Japanska terapija pritiskanjem prstiju. - Kijev, 1989.

Tupčij V.G., Karaban V.G. Lečgnje medom. - Moskva, 1990.

Turova A.D., Sapožnjikova E.N. I_9kovit9 biljke SSSR-a i njihova primena. -

Moskva, 1974,1984.

Uoker N.V.Lečenje sirovim sokovima od povrća i voća, prevod sa engleskog.

Hajdan C, Altanpimeg B., VarlamovaT.S. Lekovit9 biljke u mongolskoj medicini. - Ulan - Bator, 1985.

Harnaž V. Propolis, IV-o izd. - Bukurešt, 1981.

Harnač V. Produkti pčelarstva - hrana, zdravlje, lepota, ll-o izd.- Bukurešt, 1982.

Šakirov A.Š. Tajna drevnog balsama. Taškent, 1973.

Šakirov A.Š. i drugi. O opštem delovanju i toksičnosti preparata istočne m9dicine - mumio. DAN Uz. SSR, No 8, 1964.

Šapošnikov V.L. Individualizacija i prognoza u sportu. Fiskultura i sport, 1984.

Šase E.J. Fititerapija. - Moskva, 1952.

Š9menberg V. Biljno sokovi - izvor zdravlja. - Moskva, 1979.

Šobinger U. Sokovi od voća i jagodičastog voća. - Moskva 1982.

Špilenija S.E., Ivanov S.I. Azbuka prirode (lekovite biljke). - Moskva, 1983.

Šreter A.I. Lekovitaflora Sovjetskog Dalekog Istoka. - Moskva, 1975.

Evenštajn Z.M. Popularnadijetologija. - Moskva, 1990.

Jurkgvić I.D., Mišenjina I.D. Lkeovite biljke i njihova primgna. - Minsk, 1974.

Jagodinski V.N. Ritam, ritam, ritam. - Moskva, 1985.

Časopis "Nauka i život", O mumio - Moskva, 1972. No 11..

Časopis "Priroda", O mumio - Moskva, 1973. No 3.

Časopis "Fakultet zdravlja" za 1988-1990g.

Časopis "Tvoje zdravlje" za 1989,1990g.

SADRŽAJ '

Prvi deo
NAČINI LEČENJA BEZ MEDIKAMENATA I
FIZIOTERAPIJA.....7
Načini lečenja bez medikamenata
TERAPIJA SOKOVIMA
(POVRĆE, JAGODIČASTO VOĆE I VOĆE)
Lečnje sokovima od povrća i voća
Sokovi od voća, jagodičastog voća i povrća
Kako pripremati sokove u ućnimuslovima.....8
U kojoj količini se mogu piti sokovi.....9
Kako se možemo sačuvati od uticaja hemijskih supstanci
koje se koriste u poljoprivredi
1 .SOKOVI OD POVRĆA.....9
Sok od prokolice
Sokod kupusa.....10
Sok od krompira
Sokod limuna.....11
Sok od lucerke
Sokodsveže mrkve.....12
Sok od krastavaca
Sokod maslačka.....13
Sok od paprike (zelene)
Sok od peršuna
Sokod rotkve.....14
Sok od repe
Sokodcvekle.....15
Sokodcelera.....16
Sok od viline metle (šparoge) (Asparagus officinalis)
Sokod mahuna.....17
Sok od paradajza
Sok od hrena
Sokod cikorije - endivije.....18
Sok od štavlja (konjsko zeJje (Rumex))
Smesa sokova od mrkve, cvekle, i krastavaca
2. VOĆE I JAGODIČASTO VOĆE.....19
Kajsije

Lubenice....20
Bela repa
Grožđe
Višnja....21
Sok od nara
Grejpfrut
Kruška....22
Dinja
Vrtnajagoda
Ogrozd....23
Maline
Sok od breskve
Oskoruša
Oskorušasacrnim plodovima....24
Šljive
Bundeva
Crnaribizla....25
Borovnica
Jabuke
Sokodjabuka....26
Neke divlje jestive biljke koje imaju lekovita svojstva
Iđirot (vodeni božur)
Beli glog
Kupina....27
Kalina (šibikovina)
Kopriva
Čičak....28
Medunika
Maslačak
Rusomača (čobanska torbica)
Bor-običan....29
LEČENJE PROIZVODIMA PČELARSTVA....29
Proizvodi pčelarstva
Propolis
Med
Polen....30
Mleč Pčelinji otrov

PROPOLIS.....31
Propolis - novo lečenje iz porodice pčela
Propolis- produkt pčelarstva.....32
Priprema kreme.....33
Propolis natopljenom masiacu 10% koncentracije
Priprema propolisa na topljenom maslacu
Primena ekstrakta propolisa.....34
Samo propolis
Uloga propolisa u lečenju nekih bolesti
Lečenje bronhitisa, upale sluzokože nosa i dušnika
Propolis u lečenju upale vagine i grlića materice.....35
Upala sluzokože usne šupljine
Angina.....36
Ispiranje vodenim ili alkoholnim rastvorom propolisa
Upala gornjovilične šupljine
Lečenje bolesnikasajakim i hroničnim kolitisom.....36
Lečenje jakih upalasrednjeg uhapropolisom
Lečenje nagluvosti propolisom
Hronični prostatitis
Hronični faringitis (upala grla)
Primena propolisa kod bolesti čira.....38
Način inhalacije propolisom u kućnim uslovima
Lečenje medom.....39
Nesanica, neurastenija
Hipertontja
Grip
Želudačno-stomačne bolesti
Kolitis.....40
Upala krajnika
Neuroza srca, neurastenija, histerija
Nezadržavanje mokraće kod dece
Podmlađivanje lica
Bolesti jetre
Išijas, reumatizam.....41
Crveni vetar
Skleroza
Tuberkuloza
Neki korisni recepti samedom.....41

Tinktura cveta lipe sa medom
Tinktura cveta lipe i plodova maline sa medom.....42

Tinktura lista eukaliptusa sa medom

Tinktura podbjela s medom

Tinktura kamilice sa medom
Tinkturarunolistasamedom....43

Primena meda u kozmetici
Najjednostavniji oblici očitovanja primesa u medu....44

Pčelinji mleč
Biološka uloga i delovanje mleča....45

Upotreba

POLEN (cvetni prah)

Indikacije za primenu....46

Način primene i doziranje....47

Pčelinji otrov
Stara metoda lečenja reumatizma ujedima pčela....48

NEŽELEJNI EFEKTI PRILIKOM LEČENJA MEDOM I DRUGIM PRODUKTIMA PČELARSTVA - KONTRAINDIKACIJE....49

MUMIO....49

Neki podaci o mumio (iz drugih izvora)....52

Primena mumioa po Šakirovu....53

Bolesti i recepti

Čir želuca, bolesti stomačno-želudačnog trakta, organaza varenje (želudac, jetra, slezina), mokraćne bešike (kod zadržavanja mokraće) kolitis, gastritis
Dispepsija (gorušica, mučnina, podrigivanje, povraćanje)....54

Upalne i alergijske hronične bolesti, angina, prehlada, upala gornjih disajnih puteva, kijavica, kašalj
Krvarenjaiz nosa....55

Gnojni otitis, upala srednjeg uha, osabljenost sluha

Upalavena

Dijabetes

Gtavobolja, migrena, groznica, nesvestica, epilepsija, paraliza facijalnog nerva
Mucanje....56

Krvarenje pluća

Bronhijalna astma

Prelomi kostiju, zglobova, povrede grudnog koša, udari, istezanje mišlća, kožni čirevi, fistule, otoci, opekotine posekotine, reumatizam

Reumatizam zglobova
Ekcemi ekstremiteta....57

Neplodnost kod muškaraca i Ž9na, smanjena polnafunkcija, hipolepermija (nekvalitetna эрэгта)

Žgnske bolesti, poremećaji u tkivu ženskih polnih organa (vaginalne ranice i ranice grlića mat9ric9, ostali upalni procesi
Upala ml9čnih žlezda....58

Gnojno-upalng i inficirane гапэ, opgkotine, gnojni čirevi

Koštano-tuberkulozni proc9si (karlično-bgdrenog zgloba, kolena, kičme)

Hipgrtonija

Kamen u žučnoj kesi ,

Hemoroidi

Paradentoza, desni, zubi, sluzokoža usne šupljine,
lokalne upalne reakcije....59

Cistitis (upala mokraćne bešike)

Glaukom •

Opadanje kose, ćelavost

Alergija

DISANJE PREMA SISTEMU BUTEJKO....61

VEŽBAPRVA ;.

Simptomi hiperventilacije

Šema VND po Butejko K.T....62

VEŽBADRUGA....63

R9akcija ozdravlj9nja (razbijanje bolesti
VEŽBATREĆA....64

Barij9re i teškoćg
Maloistorije....65

Biološka uloga kiseonika i ugljendioksida
VEŽBAČETVRTA....66

Evolucija disanja u patogenezi (ploda)

Zaštite od gubitka CO2
VEŽBAPETA....67

Zaštita od gubitka CO2 (nastavak)

VEŽBA ŠESTA
Prateći faktor Verigo-Vgri....68

Algrgijska teorija bronhijalng astme
Hipertonija....69

Etnologija
VEŽBASEDMA....70

Patogeneza hipertonije

Načini povećanja zadržavanja

Paradoksi u disanju

ELEKTROTERAPIJA.....71
Metoda lečenja
Praksa lečenja.....72
Lekoviti kolutić Gončarova za elektroterapiju.....74
TERAPIJA METALIMA.....74
MAGNETNATERAPIJA.....78
Magnet pomaže kod preloma.....83
Magnetna narukvica.....84
Lekoviti magnetni pojas.....85
Namena i oblast primene
Kontraindikacije
Održavanje pojasa
Magnetne klipse (naušnice).....86
Namena i oblast primene
Nazivi biotačaka koje se nalaze na ušnoj školjki.....87
Kontraindikacije.....88
MAGNETNAVODA.....88
Snaga magnetnih kupki
Kako organizovati kupku.....90
ČOVEK i MAGNETNE BURE.....90
Srce i sistem krvnih sudova
Disajni organi.....91
Centralni nervni sistem
Druge bolesti
Kako sačuvati zdravlje u vreme nepovoljnih uticaja
Lečenje medikamentima
Fizičke vežbe.....92
AKUPRESURA.....93
Koje vrste tačaka postoje
Lekovito delovanje akupresure.....94
Koja tačka se odnosi na koju bolest
Kako pravilno naći tačku akupresure
Kakodelovati natačku akupresure.....95
Kontraindikacije.....96
Astma (otežano disanje, kašalj, odvikavanje od pušenja).....97
Bolestiočiju.....98
(treperenje pred očima, podrhtavanje kapaka, bol u očima)

Stimulisanje apetita

Slabljenje apetita
Bolovi u žučnoj kesi (kolike).....99

Glavobolja (bolovi u potiljačnom delu)

Glavobolja (bolovi u čeonom delu)
Glavobolja (migrena).....100

Hipertonija (povišen krvni pritisak)

Nesvestica
Grip.....101

Distonija

Želudačno-stomačni bolovi (poremećaji želuca)
Žeđ.....102

Zubobolja

Katar (upala) gornjih disajnih puteva
Intezivna cirkulacija.....103

Poremećaji krvotoka (začepljenje krvnih sudova, slaba cirkulacija it. sl.)

Plućna insuficijencija
Kijavica.....104

Znojenje

Krsni Išijas
Upalavratnog nerva.....105

Starosni poremećaji (prelazni period)

Poremećaji u toku menstruacije
Polni poremećaji (imotencija kod muškaraca i frigidnost kod žena).....106

Polni poremećaji (slaba erekcija kod muškaraca)

Poremećaji sna
Bolovi reumatske prirode.....107

Bolovi srca

Strah (potisnuto stanje) Opšta nervoza
Bolovi u zglobovima.....108

Umor

Umor, znojenje (premorenost posle trčanja ili dugog hodanja)
Bol u ušima.....109

MASAŽA PO TAČKAMA.....110

Principijelne osnove masaže po tačkama

Određivanje tačaka.....118

Masaža po tačkama kod povišenog krvnog pritiska.....119

Masaža po tačkama kod ateroskleroze

Masaža po tačkama kod opstipacije

Masaža po tačkama kod polnih poremećaja

Deo drugi

LEČENJE LEKOVITIM BILJKAMA i NARODNA MEDICINA.....123

MEŠAVINE LEKOVITIH BILJAKA.....123

Bolesti disajnih organa.....124

Upala dušnika i bronhija, hronični bronhitis, akutni,

suvi bronhitis, bronhijalni spazam.....125

Bronhijalna astma, veliki kašalj, hroničnapneumonija.....126

Laringitis, upala dušnika, angina, tonzilitis
Prehlade.....127

Mešavine za iskašljavanje
Za ispiranje kod laringitisai angine.....128

Za ispiranje usta i grla

Antipiretici i mešavine za izazivanje znojenja

Mešavine za pluća

Bolesti srca i krvnih sudova.....129

Ateroskleroza.....130

Hipertonija.....131

Umirujuće (sedativne mešavine)

Čirduodenuma, gastritis, kolike, povišena kiselost

Mešavine za želudac.....133

Mešavine za regulisanje radacreva.....134

Laksativne mešavine kod opstipacije

Dijareja.....135

Upale bubrega i mokraćnih kanala.....136

Bolesti bubrega i mokraćnih kanala

Hronični glomerulonefritis hroniččni pyelonefritis.....137

Hepatitisi ciroza jetre.....138

Holecistoza i holangitis (upala žučne kese, upala žučnog kanala)
Cistitis.....139

Kamen u žučnoj kesi i žučnim kanalima

Mešavine za ubrzano lučenje žuči
Mešavine za ubrzano lučenje žuči kod žutice.....140

Hronični pankreatitis

Dijabetes

Diuretičke mešavine i mešavine za izazivanje znojenja.....142

Mešavine za vetrove.....143

Hemoroidi.....144

Laksativna sredstva
Podagra (kostobolja).....145

Kožne bolesti
Ekcem, vitiligo, neurodermitis i psorijaza.....146
Ćelavost
Multivitaminske mešavine.....147
Gorke (apotekarske) mešavine.....148
LEČENJE VRUĆIM KUPKAMA UZ DODATAK ODVARA
LEKOVITIH BILJAKA.....151
Za lečenje reumatizma zglobova
Hrastova kora kao dodatak kupkama
Konjski rep (preslica) kao dodatak kupkama
Koren Iđirota kao dodatak kupkama
Kupke kod kamena u bubrezima.....152
Mravlja kupka
Mekinje kao dodatak kupkama
Orahov list kao dodatak kupkama
Kamilica kao dodatak kupkama
Ekstrakt od borovih iglica kao dodatak kupkama.....153
Odoljen kao dodatak kupkama
So kao dodatak ku pkam a
Timijan kao dodatak kupkama
Lavandin cvet kao dodatak kupkama.....154
Kupke sa gorušicom
Zalmanove kupke
KONTRAINDIKACIJE.....156
OTROVNE BILJKE.....,,.....161
Bunika
Otrovna kukuta (Cicuta virosa)
Likovac- močac (Daphne mezereum).....162
Vranino oko - ljutić (Aconitium anthora)
Planinska bele čemerika (Veratrum album)
Prva pomoć kod trovanja.....163
NAČINI PRIPREMANJA PREPARATA OD
LEKOVITIH BIUAKA U KUĆNIM USLOVIMA.....170
TINKTURE U KUĆNOJ APOTECI.....172
(priprema i primena)
Tinktura od Iđirota
Tinktura od aralije

Tinktura od listova žutikovine
Bedrenik- komorač- koren, tinktura....173
Tinktura od brezinih pupoljaka
Belii glog, tinktura
Ladolež, tinktura....174
Zimzelen
Angelika, tinktura
Tinktura od žen-šena
Kantarion, tinktura....175
Tinktura od gorčice
Tinkturaod nevena
Kesten - cvetovi ili plodovi, tinktura....176
Detelina crvena (procvetali i olistali vrhovi
sakupljeni na početku cvetanja)
Kopriva, tinktura....177
Tinkturaodbožura
Jasika, tinktura
Tinktura od ljute crvene paprike
Tinktura od peiena
Pupoljci breze, tinktura
Ljubičasta sasa....178
Srčanik, tinktura
Rodiola roza, tinktura (zlatni koren)
Vodena leća, **tinktura** (Lemna)
Perunika, tinktura(lris)....179
Jorgovan, tinktura
Zečjitrn
Tinktura od lista alojg....180
Mirođija, seme, tinktura
Hmelj, tinktura
Beli luk, tinktura
Grozničica
Eukaliptus, tinktura....181
ULJA U KUĆNOJ APOTECI....181
Ulje od divijeg ruzmarina
Kantarion
№v9n (ulje)....182
Ulje od krina
Mentolovo ulje

Pasji trn (Hipoophae)
Ulje od severne (bele) jele.....183
Angina

Upala pluća (pneumonija), bronhitis

Grip, prehlade (posebno kod dece)
Dijateza kod dece....184

Kožne bolesti

Vlažni ekcem

Obrada rana

Opekotine trećeg stepena "A'i "B"

Paradentoza, zubobolja i druge bolesti usne šupljine
Prelomi, ozlede....185

Išijas, miozitis i druge bolesti perifernog nervnog sistema

Reumatoidni poliartrit, artritis

Jak kašalj

Gnojni čirevi, furunkule, crni prišt, panaricijum
Ulje od belog luka....186

KORISNI SAVETI....187

Sredstvo za vađenje riblje kosti iz grla

Kako izvaditi insekt ili kamenčić iz uha

Mala pomoć epileptičarima

Protiv neprijatnih osećaja posle pijanog stanja

Otrežnjenje "mrtvo" pijanog
Alkoholizam....188

Pijanstvo

Kako ostaviti pušenje

Neprijatan miris iz usta
Narodno sredstvo za čišćenje organizma....189

Dragocena dijeta za mršavljenje

Sredstvo protiv urastanja noktiju

Protiv žuljeva (kurje oči)
Sredstvo za omekšavanje kože lica....190

Za podmlađivanje lica

Maska za lice ?

Maska za suvu kožu

Maska za masnu kožu
Pege....:....191

Bore na licu

Protiv negativnog uticaja sunca i vetra

Opadanje kose....192

Sredstvo za lečenje svih oblika reumatizma,

posebno reumatizmazglobova.....194
Dijabetes.....196
Pupoljci breze - veliko lekovito sredstvo protiv mnogih bolesti.....197
Lečenje valerijanom

Lečenje suncokretovim uljem.....198
Indijska metoda lečenja hipertonije jodom.....200
Metod čišćenja jetre (po metodi A. Zarajeva)
Crni i beli luk.....202
Kupus umesto piramidona
Protiv bolesti bubrega, želuca i malokrvnosti.....203
svakodnevni napitak za zdravlje
Pasji trn
Rusina- rusa.....204
Kantarion.....206
Lečenje starijih osoba ćilibarskom kiselinom
Ćilibarska kiselina.....207
Sredstvo protiv hrkanja.....208
Sirće.....209
Angina pektoris i пеке srčane bolesti.....210
Kurenov P.M.
Detoksikacija.....211
Gladovanje.....212
Savetidr. Hakslija.....213
Prirodni porođaj.detaljan opis onoga šta je radila
Dijana Valestr u tokutrudnoće.....215
RECEPTI ZA LEČENJE RAZNIH BOLESJI
LEKOVITIM BILJKAMA i NARODNIM NAČINIMA.....216
Apcesi
Avitaminoza i skorbut
Vitaminske mešavine.....218
Adenom prostate.....219
Alergija
Angina.....220
Difterija i šarlah.....223
Artritis
Bronhijalna astma.....224
Ateroskleroza.....225
Atonijacreva.....226
Nesanica
Bolukrstima.....228

Bradavice
Bronhitis, pleuritis, pneumonija
Hronični bronhitis.....230
Neurovegetativna distonija.....231
Proširenje vene, tromboflebit

Stimulacija apetita....233
Učvršćivanje kose
Upalajajnika....235
Upala sluzokože usta i desni
Upalagornjoviličnešupljine....236
Gastritis
Hemoroidi....238
Hepatitis....241
Hipertonija
Hipotonija....243
Bolestiočiju....244
Glavobolja
Grip, prehlada....245
Dermatitis....247
Dijabetes
Dizenterija....249
Difterija....251
Žutica
Boiesti želudačno-stomačnog trakta....253
Bolesti žučne kese i žučnih kanala.... 256
Bolesti ženskih polnih organa....258
Opstipacije....259
Kamen u žučnim kanalima....261
Kamen u žučnoj kesi....263
Kamen u bubrezima i mokraćnoj bešici....264
Sredstvo za rastvaranje kamena u bubrezima i žučnoj kesi....266
Kašalj - zbog prehlade i hronični....267
Klimaks....269
Kožnebolesti....271
Kolitis....272
Koprivnjača - urtikarija
Sredstva za zaustavljanje krvarenja....273
Krvarenja iz nosa....274
Krvarenja materice
Laringitis....275
Malokrvnost (anemija)

Žuljevi.....276
Bolesti mokraćne bešike, bubrega i mokraćnih kanala.....277
Diuretici.....282
Diuretičke mešavine
Kamen u mokraćnoj bešici ili kanalima
Enureza (nemogućnost zadržavanja mokraće).....284
Gnojničirevi, furunkule.....285

Kijavica
Znojenje nogu.....286

Razmena materija
Protiv otežanog disanja.....287

Opekotine
Bolestjetre.....288

Kostobolja, taloženje soli
Protiv stvaranja kamena.....291

Radikulitis, Išijas
Rak.....292

Rak materice

Skleroza

Tuberkuloza.....293

Čmičaknaočima.....294

Korišćena lliteratura.....296

Sadržaj.....299

CIP - Каталогизацща у публикации Народна библиотека Ср6wje, Београд

613/615(470)

Enciklopedija narodnih metoda lečenja/ [priredila Senka Trajković] - Beograd : Familet, 1999 Beograd : Print graphic trade. - 312 str.: ilustr.: 24 cm

Prevod dela: Enciklopedija narodnyh metodov lečenija -tiraž 500. - Str. 3-4 : umesto predgovora / Senka Trajković. -Bibliografija: str. 296-298.

1. ТраJКОВНh, Сенка а) Народна медицина - Русnja **ID = 73456652**

Vaše opredeljenje za izbor knjige koja je pred Vama bilo je inspirisano namerom da se pregršt iskustava i rezultata naučnih istraživanja, u svom domenu poznatih naučnika, kao što su Šakirov, Butejko i drugi, prenese sa velikih ruskih prostora i kod nas. U tom cilju neka poglavlja su znatno izmenjena, posebno poglavlje o lečenju lekovitim biljem, iz kojeg su izuzeti svi oni recepti koji se odnose na vegetaciju karakterističnu samo za sibirsko područje. Takođe, svako ko se bavi ubiranjem lekovitog bilja opredeliće se po svom nahođenju kada se radi o "Kalendaru ubiranja lekovitog bilja".

Raznolikost tema i sadržaja ostalih poglavlja, kao što je studija o mumiou, kojeg ima i na našem tržištu, sigurno će zadržati pažnju čitalaca.

Senka Trajković

fa Milet